De klankschaal

zomer 2012

Leven in Aandacht

jaargang 18 - nr. 39

Dharmalezing:
Verliefd worden op Moeder Aarde

Thema:
Weet je 't zeker?

Gelukkige voortzetting, Plum Village!

21-dagen retraite in Plum Village:
De wetenschap van de Boeddha

De Klankschaal is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht. De Stichting heeft als doel de kennismaking met de ideeën en het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh mogelijk te maken.

Thich Nhat Hanh, door zijn leerlingen Thây genoemd, is een Vietnamees-boeddhistische monnik, Zen-leraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de Vietnamoorlog en zijn onvermoeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in het dagelijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd.

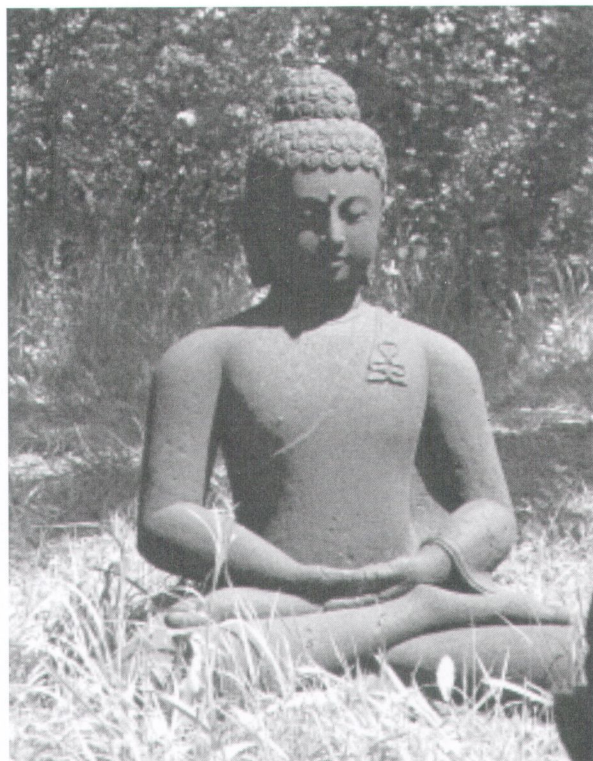
Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (Sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.

In Nederland en Vlaanderen zijn er nu zestig Nederlandstalige Sangha's waarin mensen samen komen om de oefening van Thây in praktijk te brengen. Een kenmerk van deze Sangha's is dat de leer van Thich Nhat Hanh centraal staat, wat echter niet uitsluit dat andere boeddhistische of spirituele leraren tot inspiratie kunnen dienen. In de groep wordt geoefend met leven in aandacht door oefeningen in praktijk te brengen zoals zit- en loopmeditatie, theemeditatie, uitwisseling over inzichten en ervaringen, het laten klinken van de bel en het buigen naar de Boeddha. Daarnaast kunnen nog veel andere oefeningen die in Plum Village zijn ontwikkeld een plaats krijgen in het programma.

Het geëngageerde boeddhisme van Thich Nhat Hanh krijgt verder vorm doordat de sangha mededogen ontwikkelt door te zorgen voor mensen, dieren, planten en mineralen en door bijdragen te doen aan sociale projecten. Iedereen die leven in aandacht wil oefenen is welkom, ongeacht leeftijd, ras, seksuele voorkeur of levensbeschouwing.



Stichting Leven in Aandacht
Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen, Nederland
www.aandacht.net



Inhoudsopgave *Klankschaal* 39 zomer 2012

Lieve vrienden,



Weet je het zeker?

Het is mei 2012. Ik zit in mijn jaargesprek en voel me wat onzeker. Ik heb een goed gevoel bij mijn prestaties, maar weet ik dat wel zeker ?

Ik presenteer mijn chef een lange lijst van zaken die ik volgens mij kan verbeteren in mijn werk. Hij kijkt me met grote ogen aan. Hij observeert mijn nervositeit, en begint te lachen. "Dave", zegt hij. "Zal ik eens zeggen wat ik op mijn papiertje heb geschreven. Je bent creatief, ondernemend, staat open voor andere mensen, je brengt een positieve sfeer..." En hij gaat nog even door. Ik bloos ervan. "Je mag best eens wat minder kritisch naar jezelf kijken hoor Dave", vervolgt hij. "We zijn echt heel erg blij met jou. En dat mag jijzelf ook zijn!"

Dat gesprek afgelopen lente gaf mij veel inzicht over hoe ik naar mezelf kijk. Altijd maar meer willen. Diezelfde week vertelde ik het verhaal in mijn Sangha. Een vriend raadde me aan om de metta meditatie (liefdesmeditatie) te doen. In het boek *Mindfulness* (*Voor een gelukkig leven*) van Thây staat deze prachtige oefening.

De oefening begint met deze zin: 'Liefhebben is in de eerste plaats onszelf accepteren zoals we zijn.' Ik was meteen verkocht. Sindsdien lees ik de oefening bijna dagelijks aan mezelf voor. Metta betekent liefdevolle vriendelijkheid. Je kijkt liefdevol naar je lichaam, je gevoelens, je waarnemingen, je mentale formaties en je bewustzijn. De vijf elementen waar een mens uit bestaat volgens de Boeddha.

"De persoon die het meeste lijdt in deze wereld is de persoon met veel verkeerde waarnemingen. Je ziet een slang in het donker en raakt in paniek, wanneer je vrienden het licht aan doen, blijkt het een touw te zijn. schrijft Thây in het boek.

Je geest creëert vaak een verkeerd beeld van de 'werkelijkheid'", zoals ik door mijn kritische en negatieve blik op mezelf ook een slang creëerde in mijn hoofd. Na het gesprek met mijn chef besefte ik dat ik van die slang een liefdevolle mooie sjaal kan maken.

We zijn nu drie maanden verder en ik doe de metta meditatie oefening nog steeds. Mijn chef gaf me tijdens mijn jaargesprek ook nog een tip. "Schrijf aan het eind van elke werkweek op waar je trots op bent." Dat helpt me om positiever en met meer tevredenheid naar mezelf te kijken. Ik pas die truc ook toe in mijn privéleven. Voor het slapengaan, noteer ik vijf mooie dingen over mijn dag in mijn Blackberry.

In mijn woonkamer heb ik daarnaast een schilderij opgehangen met de tekst 'Weet je het zeker?'. Op deze manier ben ik me er van bewust dat niet alles wat ik denk of zie waar hoeft te zijn. Deze tip uit het boek van Thay maakt me dagelijks bewust van de onrealistische sprongen die mijn geest soms maakt en brengt ook een vleugje humor in mijn beoefening. Maar bovenal sta ik door al deze fijne gereedschappen een stuk positiever in het leven en dat weet ik zeker!

Davey Hoppema

De redactie van *De Klankschaal* heeft vanaf het volgende nummer een nieuwe eindredacteur, John Fokke. Van harte welkom, John! Het volgende nummer zal over Sangha opbouwen gaan, met verslagen over de net afgelopen Nederlandstalige retraite (11-16 augustus in het EIAB) en het Sangha-opbouwweekend (2-4 november). We krijgen graag artikelen, foto's, tekeningen en andere stukken over deze twee gebeurtenissen, graag vóór 10 oktober (retraite) en 10 november (Sangha-opbouwweekend.)

De Redactie

In februari verscheen onderstaand artikel, geschreven door Jo Confino, in de Engelse krant *The Guardian*. De schrijver heeft ons toestemming gegeven het artikel te vertalen en in *De Klankschaal* te plaatsen.

Voorbij het milieu: weer verliefd worden op Moeder Aarde

Zenmeester Thich Nhat Hanh legt uit waarom mindfulness en een spirituele revolutie nodig zijn en niet het veiligstellen van economische belangen, om de natuur te beschermen en de klimaatverandering te beperken. Hij beoefent al 70 jaar meditatie en mindfulness en straalt een buitengewoon gevoel uit van kalmte en vrede. Dit is een man die op een fundamenteel niveau voorleeft wat hij verkondigt, en die boeddhisten bewonderen als een Bodhisattva; zoekend naar de hoogste vorm van zijn om anderen te helpen.

Al sinds hij betrokken raakte bij de verschrikkingen van de oorlog in Vietnam, heeft de 86-jarige monnik zijn leven gewijd aan het oplossen van conflicten en in 1967 nomineerde Martin Luther King hem voor de Nobelprijs voor de Vrede. Hij zei: "Zijn ideeën voor de vrede zouden, als ze worden toegepast, een monument bouwen van oecumene, van wereld-broederschap, van menselijkheid."

Dus het lijkt alleen maar logisch dat hij de laatste jaren zijn aandacht heeft gericht op het aanpakken van



onharmonische relaties tussen mensen, maar ook op de aarde, waar het leven van ons allemaal afhankelijk van is.

Thây, zoals hij bekend staat bij zijn vele duizenden volgelingen, ziet het gebrek aan zingeving en verbinding in de levens van mensen als de oorzaak van onze verslaving aan consumentisme, en zegt dat het van vitaal belang is dat we zien dat we de aarde belasten en daarvoor verantwoordelijkheid moeten tonen als de beschaving wil overleven.

Wat het boeddhisme biedt, zegt hij, is de erkenning dat we allemaal lijden en de manier om die pijn te boven te komen is het direct onder ogen te zien, liever dan ons ervoor te verstoppen of het te ontwijken door onze obsessie met shoppen, vermaak, werken of het verfraaien van ons lichaam. De hunkering naar roem, rijkdom, macht en seks levert uiteindelijk alleen maar de illusie van geluk op en verergert op den duur alleen maar de gevoelens van isolement en leegheid.

Thây vertelt over een miljardair, een directeur van een van de grootste bedrijven van Amerika, die naar een van zijn retraites kwam en vertelde over zijn lijden, zorgen en twijfels, van zijn gedachten dat iedereen alleen maar naar hem toekwam om hem te gebruiken en dat hij geen vrienden had.

In een interview in Plum Village, het retraite-centrum bij Bordeaux schetst Thây de noodzaak van een spirituele revolutie als we de veelheid aan milieu-uitdagingen willen aangaan.

Terwijl veel experts wijzen op de enorme complexiteit en de moeilijkheden van het aanpakken van kwesties, die variëren van vernietiging van ecosystemen tot het verloren gaan van miljoenen soorten, ziet Thây een Gordiaanse knoop die moet worden doorgehakt met één enkele houw van een scherp zwaard.

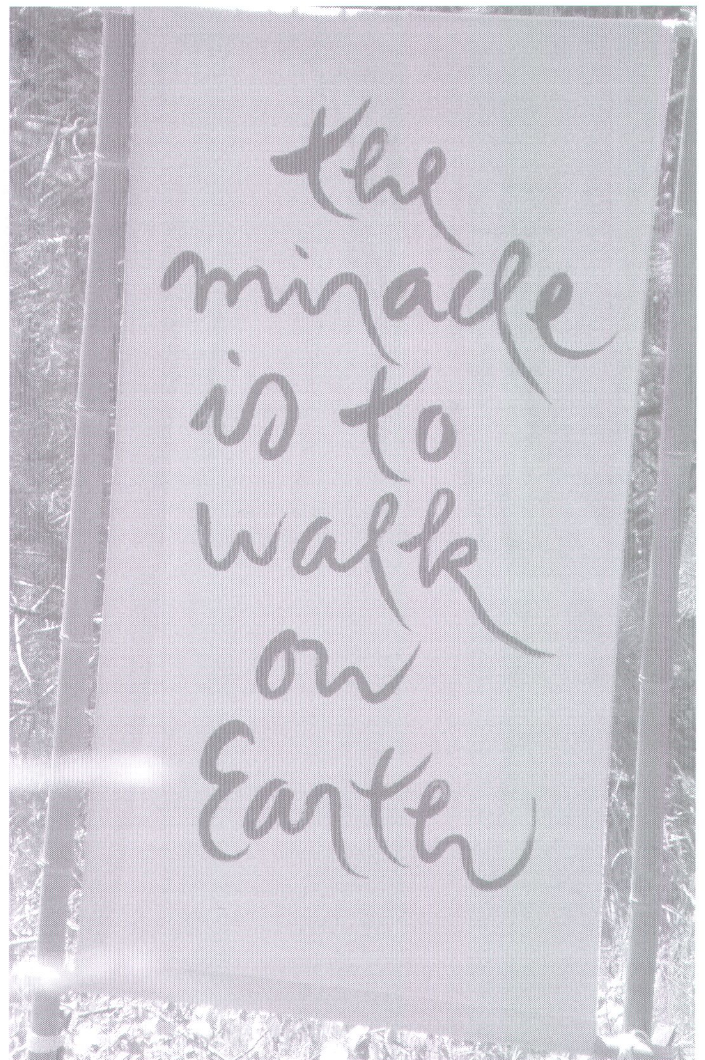
Ga voorbij het concept van 'de omgeving'

Thây gelooft dat we voorbij moeten gaan aan praten over het milieu, omdat hierdoor de mensen zichzelf en het milieu ervaren als twee separate eenheden en ze daardoor de aarde zien in termen van 'wat levert het op'. Verandering is alleen mogelijk als er een erkenning is dat mens en planeet uiteindelijk één en hetzelfde zijn.

"Je draagt Moeder Aarde in je mee" zegt Thay. "Ze is niet buiten je. Moeder Aarde is niet slechts je omgeving, je milieu."

"In dat inzicht van interzijn is het mogelijk werkelijke communicatie te hebben met de aarde, wat de hoogste vorm van gebed is. In zo'n soort relatie heb je genoeg liefde, kracht en ontwaken om je leven te veranderen."

"Verandering betekent niet slechts de dingen buiten ons veranderen. Allereerst hebben we het juiste zicht nodig dat alle begrippen overstijgt, inclusief die van zijn en niet-zijn, schepper en schepsel, verstand en geest. Dat soort inzicht is cruciaal voor transformatie en heling."



"Angst, afgescheidenheid, haat en woede komen van het verkeerde denkbeeld dat jij en de aarde twee afzonderlijke eenheden zijn, dat de aarde alleen maar de omgeving is. Jij staat in het centrum en je wilt iets voor de aarde doen zodat jij kunt overleven. Dat is een dualistische kijk op de zaak."

"Dus inademen en je bewust zijn van je lichaam, er diep in kijken en je realiseren dat je de aarde bent en dat je bewustzijn ook het bewustzijn van de aarde is. Niet de boom omhakken, niet het water vervuilen, dat is niet genoeg."

Een economische waarde toekennen aan de natuur is niet genoeg

Thây zegt dat de huidige trend in economische en zakelijke kringen, dat de beste manier om de planeet te beschermen door er een prijskaartje aan te hangen, net zoiets is als een pleister op een grote, open wond plakken.

"Ik denk niet dat dat gaat werken," zegt hij. "We hebben een werkelijk ontwaken nodig, verlichting, om onze manier van denken en zicht op dingen te veranderen."

In tegenstelling tot het ophangen van prijskaartjes aan onze bossen en koraalriffen, zal volgens Thây de veran-

dering alleen op een fundamenteel niveau plaatsvinden als we weer verliefd worden op de planeet: "De aarde kan niet beschreven worden in termen van geest of materie, wat slechts ideeën zijn, twee zijden van dezelfde realiteit. Die dennenboom is niet slechts materie omdat het een gevoel van weten heeft. Een stofdeeltje is niet alleen maar materie want elk van haar atomen heeft intelligentie en is een levende realiteit. "

"Als we de goede eigenschappen, de talenten, de schoonheid van Moeder Aarde herkennen, wordt er iets in ons geboren, een soort verbinding, liefde wordt geboren."

"We willen verbonden zijn. Dat is de betekenis van liefde, één zijn. Als je van iemand houdt wil je zeggen: ik heb jou nodig, ik neem toevlucht in jou. Als jij alles doet ten voordele van de aarde zal de aarde alles doen voor jouw welzijn."

Thây geeft het voorbeeld uit de zakenwereld van Yvon Chouinard, oprichtster en eigenaresse van het buitenkledingbedrijf Patagonia, die het ontwikkelen van een succesvol bedrijf combineerde met de beoefening van mindfulness en mededogen: "Het is mogelijk om geld te verdienen op een manier die niet destructief is, die meer sociale rechtvaardigheid en begrip promoot en het lijden vermindert dat overal om ons heen bestaat," zegt Thây.

"Als we diep kijken zien we dat het mogelijk is om in het bedrijfsleven te werken op een manier die veel geluk brengt, aan anderen en aan ons... ons werk heeft betekenis."

Thây, die meer dan honderd boeken heeft geschreven, wijst er op dat de verloren gegane verbinding met het natuurlijke ritme van de aarde, de oorzaak is van vele moderne ziektes en dat, op een manier vergelijkbaar met ons psychologische patroon om onze ouders de schuld te geven van ons ongeluk, er een nog meer verborgen onbewuste dynamiek is om Moeder Aarde de schuld te geven.

In een nieuw essay, *Intimate Conversation with Mother Earth*, schrijft hij: "Sommigen van ons verwijten je dat ze uit je zijn voortgekomen, wat er voor zorgt dat ze moeten lijden, omdat ze nog niet in staat zijn je te begrijpen en te waarderen."

Hoe mindfulness mensen weer in contact kan brengen met Moeder Aarde

Thây wijst op het groeiende bewijs dat mindfulness kan helpen mensen weer in contact te brengen, door te vertragen en alle giften die de aarde kan bieden te waarderen.

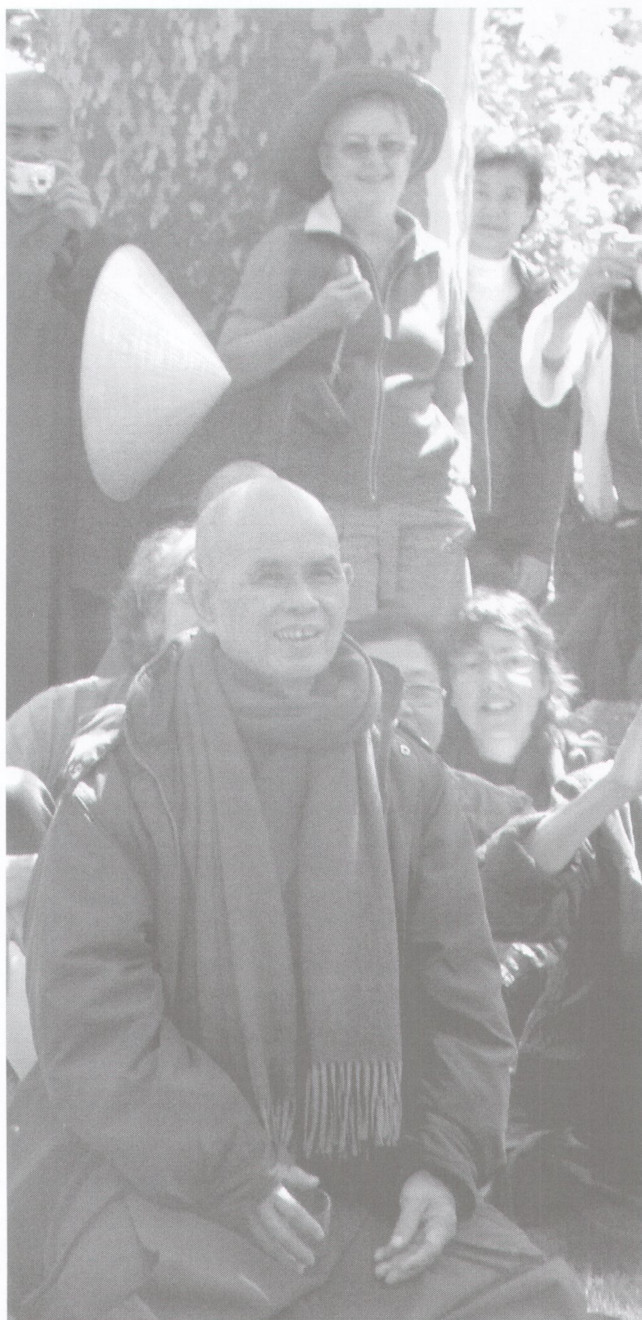
"Vele mensen lijden diep en ze weten niet dat ze lijden," zegt hij. "Ze proberen het lijden toe te dekken met bezig te zijn. Veel mensen worden vandaag de dag ziek omdat ze vervreemden van Moeder Aarde."

"De beoefening van mindfulness helpt ons Moeder Aarde in het lichaam aan te raken en kan mensen helpen helen. Dus de heling van de mensen zou samen moeten gaan met de heling van de aarde en dit is het inzicht en het is voor iedereen mogelijk dit te beoefenen."

"Dit soort verlichting is erg cruciaal voor een collectief ontwaken. In het boeddhisme praten we over meditatie als een handeling voor ontwaking, ontwaakt zijn voor het feit dat de aarde en al het leven in gevaar zijn."

Thây geeft het voorbeeld van zoiets simpels en gewoons als het drinken van een kop thee. "Dit kan helpen iemands leven te transformeren als hij of zij echt hun aandacht daaraan zou wijden."

"Als ik mindful ben geniet ik meer van mijn thee," zegt Thay terwijl hij een kop inschenkt en langzaam het eerste slokje proeft. "Ik ben volledig aanwezig in het hier en nu, niet in beslag genomen door mijn verdriet, mijn angst, mijn projecten, het verleden en de toekomst. Ik ben hier, beschikbaar voor het leven."



"Als ik theedrink is dat een prachtig moment. Je hebt niet veel macht nodig, of roem of geld om gelukkig te zijn. Mindfulness kan je helpen in het hier en nu gelukkig te zijn. Ieder moment kan een gelukkig moment zijn. Stel een voorbeeld en help mensen hetzelfde te doen. Neem een paar minuten om te experimenteren de waarheid te zien."

De noodzaak om te gaan met je eigen woede om een effectieve sociaal activist te zijn

In vele jaren heeft Thây het toegepast boeddhisme ontwikkeld, geschraagd door een aantal ethische principes die bekend staan als de vijf aandachtsoefeningen, die heel duidelijk laten zien hoe belangrijk het is om sociaal onrecht aan te pakken.

Maar als sociaal- en milieuactivisten succesvol willen zijn moeten ze volgens Thây eerst met hun eigen woede leren omgaan. Alleen als mensen mededogen voor zichzelf ontwikkelen zullen ze in staat zijn om hen die ze verantwoordelijk houden voor het vervuilen van onze zeeën en het kappen van onze bossen het hoofd te bieden.

"In het boeddhisme spreken we van collectieve actie", zegt hij, "soms denken we dat er iets fout is in de wereld en denken we dat het de anderen zijn die dat veroorzaken en dat wij niets gedaan hebben."

"Maar jij neemt deel aan dat fouten maken door de manier waarop je je leven leeft. Als je in staat bent dat te zien, lijd jij niet alleen maar de ander ook, dat is ook een inzicht."

"Als je ziet dat de ander lijdt wil je niet straffen of de schuld geven maar die andere persoon helpen minder te lijden. Als je gebukt gaat onder woede, angst, onwetendheid en je te veel lijdt, kan je niet iemand anders helpen. Als je minder lijdt ben je lichter, glimlach je meer, ben je prettig gezelschap en ben je in staat die ander te helpen."

"Activisten moeten een vorm van spirituele beoefening hebben om hen te helpen minder te lijden, het geluk te voeden en om te gaan met het lijden zodat ze effectief kunnen zijn in het helpen van de wereld. Met woede en frustratie kun je niet veel doen."

De 'ultieme dimensie' aanraken

De sleutel tot Thây's leer is dat, terwijl we leven en werken in een dualistische wereld, het ook van vitaal belang is te weten dat onze vrede en geluk liggen in de erkenning van de ultieme dimensie: "Als we in staat zijn de historische dimensie diep aan te raken – door een blad, een bloem, een kiezelsteen, een lichtstraal, een berg, een rivier, een vogel, ons eigen lichaam – raken we tegelijkertijd de ultieme dimensie aan. De ultieme dimensie kan niet omschreven worden als persoonlijk of onpersoonlijk, materieel of spiritueel, object of subject van kennis – we zeggen slechts dat het altijd schijnt, en het schijnt op zichzelf."

"Als we de ultieme dimensie aanraken voelen we ons gelukkig en aangenaam, zoals de vogels die genieten van de blauwe hemel, of het hert dat geniet van de groene velden. We weten dat we niet buiten onszelf hoeven zoeken naar het ultieme – het is in ons beschikbaar, precies op dit moment."

Hoewel Thây gelooft dat er een manier is om een harmonieuzer relatie te ontwikkelen tussen de mensheid en de planeet, erkent hij ook dat er een erg reële mogelijkheid is dat we zullen doorgaan op ons destructieve pad en dat de beschaving ineen kan storten.

Het enige dat we moeten doen, zegt hij, is kijken hoe de natuur heeft gereageerd op andere soorten die de controle zijn verloren: "Als de noodzaak om te overleven opzij wordt gezet door hebzucht en trots, is er geweld dat altijd onnodige vernietiging teweegbrengt."

"We hebben de les geleerd dat wanneer we geweld gebruiken tegen de mens en andere soorten, we gewelddadig zijn tegen onszelf; en wanneer we weten hoe we alle wezens moeten beschermen, beschermen we ook onszelf."

Optimistisch blijven ondanks het risico van dreigende catastrofe

Uit de Griekse mythologie komt het verhaal dat toen Pandora de doos open deed, al het kwaad losgelaten werd op de wereld. Het enige dat overbleef was 'hoop'.

Thây laat er geen misverstanden over bestaan dat als we een weg willen vinden om een vernietigende klimaatsverandering te vermijden en de daaruit voortvloeiende enorme sociale beroering, het essentieel is dat we optimisme bewaren.

Hij is echter niet naïef en erkent dat sterke krachten ons langzaam maar zeker in de richting van de afgrond duwen.

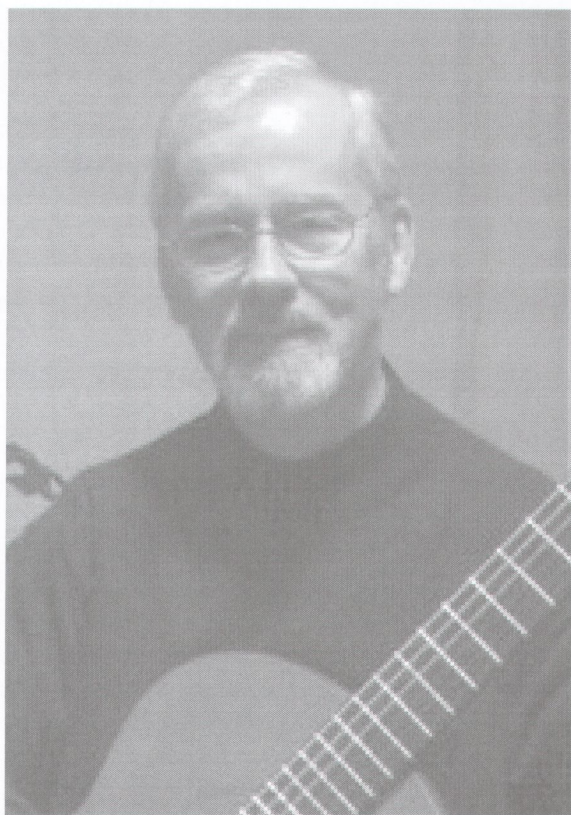
In zijn bestseller over het milieu, *Wat de wereld nodig heeft*, schrijft hij: "We hebben een systeem ontworpen dat we niet in bedwang hebben. Het dringt zichzelf aan ons op en wij worden er de slaven en slachtoffers van."

"We hebben een maatschappij gecreëerd waarin de rijken steeds rijker worden en de armen steeds armer en waarin we zo in beslag worden genomen door onze directe problemen dat we het ons niet kunnen veroorloven ons bewust te zijn van wat er met de rest van de mensheid en de planeet aan de hand is."

"In mijn gedachten zie ik een stel kippen in een kooi die ruzie hebben met elkaar over een paar graankorrels, zich er niet van bewust dat ze binnen een paar uur allemaal dood zullen zijn."

[Vertaald door Pieter Loogman, *Volledig Pad van het Hart*]

Wat was je aan het denken?


Foto: Ben Howard

Op een middag afgelopen zomer, deed ik wat veel mensen schijnen te doen: ik stapte uit een hotellift en nam een verkeerde afslag. Ik realiseerde me dat ik in de richting van een plant liep in plaats van naar mijn kamer. Ik draaide me discreet om terwijl ik mijn waardigheid zo goed mogelijk probeerde te bewaren. "Wat was je aan het denken?" vroeg ik me af. Er van uitgaande dat ik überhaupt aan het denken was, waren mijn gedachten niet in overeenstemming met de werkelijkheid geweest.

Het is een blijvend doel van Zen-meditatie om de denkende geest in de richting van de werkelijkheid te wijzen. In Zenleer, heet zo'n gedachte 'Juist Denken', waarbij 'juist' betekent 'in overeenstemming met de dingen zoals ze zijn.' Om ons te helpen om juist denken te cultiveren, heeft zenmeester Thich Nhat Hanh vier oefeningen bedacht, die gebruikt kunnen worden wanneer we een beslissing willen nemen of een probleem willen oplossen. Afzonderlijk uitgevoerd, helpen deze oefeningen om onze gedachten af te stemmen met de werkelijkheid. Tezamen bieden ze een leidraad voor een wijs en harmonieus leven.

Vier oefeningen voor juist denken

Bij de eerste oefening stellen we ons de vraag: 'Weet je het zeker?' Zoals Thich Nhat Hanh al vaak heeft opgemerkt: veel van onze waarnemingen zijn onjuist, en verkeerde percepties veroorzaken lijden. Om maar een voorbeeld te noemen, in het recente Pew Forum-onderzoek van religieuze kennis bleek dat meer dan een kwart van de Amerikanen dachten dat de Gouden Regel een van de Tien Geboden was. Hoewel het onwaarschijnlijk is dat dat misverstand veel leed zal veroorzaken, illustreert het goed het verschil tussen geloof en feit, een ongelijkheid die elke dag lijkt toe te nemen, omdat verkeerde informatie woekert en met de snelheid van het licht wordt verspreid. Thich Nhat Hanh geeft als tip om 'Weet je het zeker?' op een groot stuk papier op te schrijven en ergens op te hangen waar we het vaak zien. Misschien zou het ook een goede screensaver zijn.

Bij de tweede oefening vragen we ons af: 'Wat ben ik aan het doen?' Hoewel het antwoord voor de hand lijkt te liggen – 'Ik voed de vogels', 'Ik lees een column over Zen-meditatie' – gaat deze vraag in tegen de gewoonte van het haasten naar de toekomst. Het brengt ons terug naar het huidige moment. Als je bijvoorbeeld op een ladder je dakgoot aan het schoonmaken bent, maar ondertussen denkt over iets anders, dan kan deze vraag je dwalende gedachten terug naar je werkzaamheden brengen. Dat is belangrijk voor je veiligheid en je tegenwoordigheid van geest. Door jezelf te vragen 'Wat ben ik aan het doen?' kun je ook zien in welke mate onze gedachten geconditioneerd zijn, dan wel gecreëerd – door wat we aan het doen zijn. Met dat bewustzijn, zijn we minder geneigd om onze passerende gedachten te geloven of onszelf te verliezen in speculaties.

De derde oefening is zeggen: 'Hallo, gewoonte-energie.' Met 'gewoonte-energieën' bedoelt Thich Nhat Hanh 'ingesleten gedachten,' onze gebruikelijke patronen van gedachten en gedragingen. "Onze manier van handelen hangt af van onze manier van denken," merkt hij op, "en onze manier van denken hangt af van onze gewoonte-energieën." Bewust worden van die energieën vermindert vaak al de kracht ervan. En door onze gewoonten direct aan te pakken, accepteren we ze en worden we vrienden met ze, in plaats van dat we ons schuldig voelen over het hebben ervan. Na verloop van tijd kan deze beoefening ons afhouden van het toepassen van vermoeiende, gewoonte-manieren van denken in nieuwe situaties. Als we de gewoonte-componenten kunnen herkennen in ons denken, kunnen we antwoorden met wijsheid in plaats van te reageren met een reflexief oordeel.

De vierde beoefening is bodhicitta, wat zich laat vertalen als 'de geest van de liefde.' In Thich Nhat Hanhs woorden, de geest van de liefde is: de "diepe wens om begrip in onszelf te cultiveren, om zo geluk te brengen aan vele wezens." Door bodhicitta de basis van ons denken te maken, begeleiden we onszelf in de richting van mededogend spreken en handelen. Deze beoefening is misschien wel de belangrijkste van de vier, maar in mijn ervaring is het ook de meest waarschijnlijke om te worden vergeten wanneer er een conflict ontstaat. Hoe gemakkelijk is het om slecht te denken over iemand die ons heeft uitgescholden. Hoe moeilijk is het om de geest van de liefde te cultiveren wanneer het wordt blootgesteld aan laster of

duidelijk onrecht. En toch, door dit niet te doen, vertroebel je je denken en bevorder je spreken en handelen waar je later spijt van kunt krijgen. Net als de andere oefeningen, biedt bodhicitta ons bescherming en richting. Het houdt ons verre van handelingen die onszelf en anderen kunnen beschadigen.

De beoefening als landkaart

Zoals Thich Nhat Hanh duidelijk maakt, de beoefening van *Juist Denken* is geen vervanging voor meditatie. De oefening is slechts een 'landkaart' en als we zijn aangekomen op onze bestemming, 'moeten we de kaart neerleggen en volledig in de realiteit stappen.' Dat is een wijs advies, in het bijzonder voor de beoefening van Zen, waarin conceptueel denken, of het nu verstandig of dwaas is, gezien wordt als een barrière voor de directe ervaring van de werkelijkheid. Maar de landkaart die Thich Nhat Hanh ons aanreikt, kan ons voorbereiden op meditatie, en het kan ons helpen bij de implementatie van meditatieve inzichten. Als een geduldige vriend kan het ons helpen onze weg te vinden.

Benjamin Howard

Ben W. Howard (geboren 1944 in Iowa) is een Amerikaanse dichter, essayist en criticus. Hij is de auteur van acht boeken, waaronder een collectie van essays over Zenpraktijk, vijf dichtbundels, een vers novelle, en een kritische studie van de moderne Ierse schrijfkunst. Voor meer informatie over hem en zijn werk, zie: http://practiceofzen.wordpress.com/

Fascinerende ogenblikken, of wat erop lijkt

Er zijn zo van die fascinerende ogenblikken in het leven
Er is geboorte en er is dood, althans daar lijkt het op,
Er zijn ogenblikken van liefde en er zijn ogenblikken van haat,
Alleen: weet ik dat echt wel zeker?

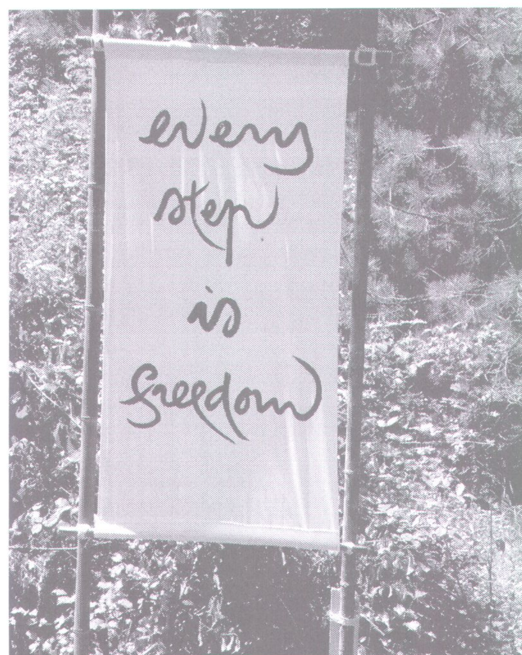
Er is dat fascinerend ogenblik bij het begin van een Dharma-talk
waarop de lippen van de leraar zich scheiden
of het ogenblik van een eerste aanraking
door een geliefde of door een regendruppel

of verbeeld ik me dit alles alleen maar?
scheiden de lippen zich werkelijk alvorens te spreken?
is de aanraking van de geliefde of van de regendruppel
slechts een ogenblik en geen eeuwigheid?

Duurt een minuut stilte bij een overlijden
ook werkelijk slechts één minuut?
is het waar dat de wereld en het leven verdergaan
is het waar dat de zon gewoon verder schijnt?

Duurt de eerste glimlach van een baby
werkelijk slechts één seconde?
of blijft de glimlach een heel leven op de lippen
tot ze oud, gerimpeld en dankbaar zijn ?

Gilbert van Poppel
Mededogende Oceaan van het Hart



Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen met de V van Verbonden

Ik vind dat het begrip Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen (MVO) een totaal verkeerde connotatie heeft. En ik denk dat deze connotatie de verdere acceptatie van MVO ernstig in de weg staat.

Mijn kritiek spitst zich toe op het woord 'verantwoord'. Dit heeft de zweem van een keuze. Alsof het een deugd is om je als ondernemer – dan wel als mens – maatschappelijk verantwoordelijk te tonen. Van het boeddhisme kunnen we leren dat dit helemaal niet het geval is. Er is helemaal geen keuze. MVO is geen deugd, maar de natuurlijkste zaak van de wereld.

Dit inzicht ontstond bij mij tijdens het aanschouwen van een indrukwekkende dharmalezing door mijn leraar Thich Nhat Hanh. In deze lezing legt Thich Nhat Hanh op beeldende wijze het principe van wederzijdse afhankelijkheid – interconnectedness – uit. Thich Nhat Hanh deed dit door de aanwezigen een prachtige rode bloem te laten zien en hen vervolgens te vragen wat zij zagen. Een jonge vrouw op de eerste rij zei dat zij een mooie rode bloem zag. Logisch. Ik had hetzelfde gezegd. Thich Nhat Hanh reageerde echter met de wedervraag: 'Weet je het zeker?' en de opdracht 'Kijk nog eens goed'. De vrouw deed dit, keek nog eens goed en kwam wederom tot de conclusie dat ze toch echt naar een bloem zat te kijken. En dus zei ze: 'Ik zie een mooie rode bloem'. Thich Nhat Hanh begon vervolgens met een reeks vragen die er voor hebben gezorgd dat ik nooit meer op eenzelfde manier naar een bloem – en naar het begrip Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen - heb kunnen kijken. 'Ben je het met me eens dat deze bloem nooit had kunnen bestaan zonder een zaadje waaruit het ontkiemd is?' De vrouw knikte instemmend. Geen bloem zonder zaad. Logisch. 'Je ziet het zaadje misschien niet, maar het zaad zit onmiskenbaar in deze bloem' vervolgde Thich Nhat Hanh. 'Ben je het met me eens dat de wind het zaadje heeft moeten vervoeren naar een plek waar het in de aarde heeft kunnen nestelen'? Meer instemmend geknik. 'En ben je het met me eens dat deze bloem nooit had kunnen groeien zonder de regen die door de wolken is veroorzaakt en zonder de warmte die door de zon is veroorzaakt?' Bij de vrouw begon de zin van het betoog duidelijk te dagen en een glimlach verscheen op haar gezicht. 'Kun je de compost zien die de bloem tijdens haar groei heeft gevoed, en kun je zien dat die compost bestaat uit bloemen die dit prachtige exemplaar zijn voorgegaan?' Thich Nhat Hanh eindigde zijn betoog met: 'Je kijkt niet naar een bloem. Je kijkt naar de ware natuur der dingen. Je ziet het hele universum, het hele ecosysteem dat heeft samengewerkt om deze bloem te laten ontstaan'.

Deze dharmalezing heeft een diepe indruk op me gemaakt en grote invloed op mijn doen & laten gehad. Het feit dat alles bestaat in relatie tot al het andere, landde hard in mijn hart. Je hoeft overigens absoluut geen boeddhist te zijn om verbondenheid te herkennen. Iedereen kan het. Neem maar eens vijf willekeurige objecten in gedachten, en ontleed deze vervolgens op eenzelfde manier als Thich Nhat Hanh een bloem ontleedde. Doe het maar. Kies maar. Kijk maar. Ik verzeker je – wélk object je ook kiest – als je diep genoeg graaft kom je uiteindelijk tot de onvermijdelijke conclusie dat alles erin vertegenwoordigd is.

> ***"Je kijkt niet naar een bloem. Je kijkt naar de ware natuur der dingen. Je ziet het hele universum, het hele ecosysteem dat heeft samengewerkt om deze bloem te laten ontstaan."***
>
> **Thich Nhat Hanh**

Er is nog een andere dimensie aan de Dharmalezing met de bloem. Alles is niet alleen met elkaar verbonden en van invloed op elkaar in een web van leven; alles maakt ook een circulaire beweging. Natuur is per definitie niet lineair maar circulair. The circle of life. In de natuur bestaat geen begin en geen einde. Ieder einde is een nieuw begin. Er zijn slechts processen. Het heet niet voor niets een ecosystéém. In dit systeem heeft alles een functie en speelt alles een rol in dienst van het voortbestaan en overleven van het grotere geheel. En dat maakt het oneindig. Deze natuurlijkheid is de enige echte duurzaamheid.

Kees Klomp

Kees Klomp adviseert bedrijven op het gebied van mededogende marketing en management, blogt en tweet over onderwerpen op het snijvlak van boeddhisme, bewustzijn en business. Hij is auteur van de boeken 'Verlichting in Business, het pad naar persoonlijk geluk, zakelijk succes en maatschappelijke voorspoed' en 'Karmanomics, wat bedrijven van het boeddhisme kunnen leren'. Voor meer informatie zie: www.karmanomics.nl of www.ontdrenthen.nl.

Weet je het zeker ?

De 21-dagen retraite in Plum Village 'De wetenschap van de Boeddha'

"We have arrived, we are home!" Zo voelt het, zodra we uit de auto stappen en het zicht op de Lower Hamlet in ons opnemen. Hilly, Shelley en ikzelf waren gedurende twee dagen onderweg om hier te geraken. In Plum Village aankomen doet denken aan een familie-bijeenkomst. Het is als een hernieuwd ontmoeten van broeders, zusters, neven en nichten, oude en nieuwe vrienden. Er wordt naar hartelust gewuifd en geknuffeld. Shelley en ikzelf zullen in de Middle Hamlet verblijven, Hilly kampeert. We installeren ons rustig, praten wat bij met enkele dharma-vrienden, en gaan eten.

"We are all on a journey to nowhere." Dat zijn de eerste woorden van Zuster Jina bij de oriëntatie. Maar, is dat wel zo? Het zijn de woorden die ik in mijn dagboek heb opgeschreven, maar ik ben er zeker van dat zij iets anders heeft gezegd, met wat meer uitleg. Journey to nowhere? Weet ik het zeker? En zo is de retraite meteen van start gegaan! Zuster Jina moedigt ons aan om onze zorgen los te laten en terug te keren naar onze adem. "We genieten van onze adem, de vriendelijke beweging ervan, hoe de adem zacht ons lichaam in en uit stroomt. De Sangha houdt onze aandacht veilig, als een collectief lichaam. In een Sangha draagt ieder van ons zijn energie bij, en we ontvangen ieders energie in ruil terug."

We have arrived, we are home – truly. Thây geeft zijn eerste Dharmalezing in de Lower Hamlet. Hij spreekt over lijden en over geluk, slijk en lotus, interzijn. "Je hebt lijden nodig om geluk te laten groeien. Maar we proberen het lijden uit de weg te gaan door allerlei afleiding, zoals eten, consumeren, tv-kijken, enz., omdat we bang zijn van ons eigen lijden. We moeten ons eigen lijden begrijpen vooraleer we het lijden van anderen en van de wereld kunnen begrijpen. Uit begrip ontstaat mededogen." Thây spreekt dan over de oefeningen van aandachtig ademen. De eerste vier (bewustzijn van de adem, het volgen van de adem, aanwezig zijn in het lichaam, het vrijmaken van spanningen); daarna, de volgende dag, de volgende vier (het opwekken van vreugde, het opwekken van geluk, aanwezig zijn bij pijnlijke gevoelens, het vrijmaken van pijn.)

De dagen gaan verder, en Thây spreekt over nog meer oefeningen om aandachtig te ademen, over de Vier Edele Waarheden, het Edele Achtvoudige Pad, en de paradoxale paren van tegenstelling (geen-geboorte, geen-dood; zijn, niet-zijn; geen komen, geen gaan; geen gelijkheid, geen andersheid). Ik begin me af te vragen wanneer we aan de wetenschap gaan beginnen...

Op de vierde dag van de retraite geeft professor Trinh, een Vietnamese astrophysicus met een leerstoel aan de universiteit van Harvard (VS) en boeddhistisch beoefenaar, een lezing over de verschillen en gelijkenissen tussen wetenschap en boeddhisme. Hij begint zijn Powerpoint-presentatie met een uitleg over twee soorten waarheden: de conventionele of historische waarheid (hoe dingen lijken te zijn) en de ultieme waarheid (de ware aard van de werkelijkheid). De methoden en doeleinden van het boeddhisme en van de wetenschap zijn dan wel verschillend, er zijn sterke gelijkenissen tussen de twee. Beide zien de inter-afhankelijkheid, interzijn, van alles. Alles bestaat in relatie tot elkaar en in een voortdurende beweging. Vervolgens spreekt hij over zijn held Albert Einstein en diens



Françoise is ook gemaakt van bloemen...

relativiteitstheorie; over de vier krachten van de natuur, subatomaire deeltjes, Foucault's pendulum...hij is enthousiast en de presentatie verloopt sneller en sneller. Ik kan bijna niet bijblijven met mijn notities, tot de vertalers smeken om wat snelheid terug te nemen !

Hij vervolgt met te stellen dat de wetenschap niet de enige weg is naar kennis. Ook kunst en poëzie zijn dat. Hij citeert een prachtig vers van William Blake, in *The Age of Innocence*:

"To see a world in a grain of sand
And a heaven in a wild flower
Hold infinity in the palm of your hand
And eternity in an hour."

*[Een wereld te zien in een zandkorrel
en een hemel in een wilde bloem
de oneindigheid vast te houden in de palm van je hand
en de eeuwigheid in een uur.]*

Volgens hem zijn er meer gelijkenissen dan verschillen tussen de wetenschap en het boeddhisme. Professor Trinh ziet het boeddhisme en de wetenschap als twee verschillende manieren om naar de werkelijkheid te kijken. Kunnen ze elkaar aanvullen, eerder dan dat zij elkaar tegenspreken ? Ik realiseer me hoe vaak ik iets hoor en het onmiddellijk klasseer: dit is waar (ofwel: ik ben het ermee eens), dit is niet waar (ofwel: ik ben het er niet mee eens.) Hoe vaak stel ik me werkelijk vragen bij wat er gezegd wordt, of hoe vaak laat ik mezelf toe om geïnterpelleerd te worden? Veel te vaak aanvaard of verwerp ik gewoon wat er gezegd wordt, afhankelijk van wie er spreekt of wat er gezegd wordt.

De vinger is niet de maan

De gesprekken tussen professor Trinh en Thây, die twee dagen later volgen, zijn één van de meest fascinerende ogenblikken van de retraite. In zijn eerste vraag zegt Prof. Trinh dat kennis een obstakel kan zijn, maar tezelfdertijd is kennis nodig. "We hebben behoefte aan denkmodellen. We dienen theorieën te formuleren en te observeren, en we dienen op basis van de resultaten bereid te zijn de denkmodellen te wijzigen. We dienen er dus in de wetenschap bewust van te zijn wat er zich heeft voorgedaan, maar tezelfdertijd dienen we een open geest te behouden." Thây's antwoord verwijst naar niet-gehechtheid aan standpunten. "We weten een aantal zaken, maar we zijn bereid om onze standpunten te wijzigen. We dienen ons er te vermijden gevangen te raken in kennis en onderricht. Het zijn slechts hulpmiddelen: het vlot is niet de kust, de vinger is niet de maan."

De tweede vraag heeft betrekking op het bewustzijn. Prof. Trinh stelt dat er verschillende graden van bewustzijn bestaan. "Een hond heeft een andere soort bewustzijn dan een menselijk wezen, en het bewustzijn van een elektron verschilt zeer sterk van beide." Zijn vraag suggereert dat er een hiërarchie zou bestaan van verschillende soorten van bewustzijn. Thây's antwoord: "Deze vraag is de weergave van een discriminerende geest. Menselijke wezens bestaan uit niet-menselijke elementen: mineralen, plantaardige, en dierlijke elementen. Zij zijn onze voorouders, die nog steeds volledig in ons aanwezig zijn – zij behoren niet alleen maar tot ons verleden. Elektronen zijn er ook in ons. Wanneer wij een gedachte hebben werken al mijn voorouders mee om die gedachte te maken. Wanneer ik naar een boom kijk is mijn hele lichaam, mijn hersenen, de hele lijn van mijn voorouders daarbij betrokken, niet alleen mijn ogen. Menselijke wezens hebben een meerderwaardigheidscomplex – ik ben niet trots op een discriminerend brein dat een groot aantal concepten en lijden veroorzaakt. Een plant heeft kennis, intelligentie, een levenswil. Het weet hoe hij moet groeien, bladeren maken, bloemen, vruchten en zaden, en toch veroorzaakt het geen lijden. Wanneer ik een gedachte heb produceert Moeder Aarde die gedachte samen met mij. Deze gedachte is dan ook niet mijn eigendom, niet van mij alleen. Dat is de geest van niet-discriminatie."

Prof. Trinh zegt daarop, "Ik ben het daarmee eens. Maar je kan jezelf niet omschrijven als een verzameling van deeltjes. We zijn meer dan de som van hetgene waarvan we gemaakt zijn. Dit is de wetenschap van complexiteit, verschijningsvorm. Een andere vraag: bestaat de maan ook wanneer ik er niet naar kijk?" Thây's antwoord : "Er is geen zijn noch niet-zijn. Geloof ik in het bestaan van de maan ginder ver? Ik zou nog steeds gevangen zitten in het begrip van zijn of niet-zijn. De ultieme werkelijkheid is vrij van deze begrippen. 'To be or not to be' is geen vraag! Het is zoiets als vragen of God bestaat. Beide antwoorden (God bestaat, God bestaat niet) zijn fout! Als beoefenaars oefenen wij onszelf om vrij te zijn van deze begrippen, zodat we een einde kunnen maken aan ons lijden. In de wetenschap wordt de natuur beschouwd als onafhankelijk van de geest. In het boeddhisme zien wij de natuur als een voorwerp van onze geest, niet afgescheiden van ons bewustzijn. De grootste fout die we zouden moeten corrigeren is dat we de objectieve werkelijkheid denken aan te raken als we onze arm uitsteken om aan te raken wat buiten ons aanwezig is. Het is ons obstakel. Wij kunnen geen externe observators zijn. We zijn altijd deelnemers."

Het Sangha-lichaam

Thây gebruikt een groot aantal van zijn 'Dharma instrumenten' bij zijn onderricht over de ultieme werkelijkheid, niet-discriminatie, niet-gescheidenheid tussen object en subject, karma, vergankelijkheid enz.. Hij neemt een blad papier en toont dat de voorzijde niet kan bestaan zonder de achterzijde. Geen van beide kan bestaan zonder het papier zelf. Hij strijkt een lucifer aan, steekt met die lucifer een kaars aan, en vraagt dan : "Is het dezelfde vlam of een andere?"

Eén van zijn mooiste dharmalezingen gaat over het Sangha-lichaam (en over het Boeddha-lichaam en het Dharma-lichaam). "Ieder van ons heeft een fysiek lichaam en ook een Dharma-lichaam dat hem of haar zal helpen om iedere moeilijkheid te overwinnen. De Levende Dharma verschilt van de geschreven of gesproken Dharma. We zouden op een zodanige wijze moeten leven dat de levende Dharma de hele tijd bij ons is: Aandacht, concentratie, inzicht, vreugde, vrede en geluk. Een Sangha is een groep mensen die samengesteld is uit individuen die de levende Dharma in zich dragen. Er is dus een harmonie. Zo hebben wij ook een Sangha-lichaam. Wat er gebeurt met de Sangha gebeurt ook met ons. Het Sangha-lichaam is in onszelf... Iedere beoefenaar zou in een Sangha moeten zijn, zodat zijn beoefening kan groeien. Sangha's bouwen is zeer belangrijk."

Thây besluit deze Dharma talk met de woorden: "Thây's fysieke lichaam zal niet lang meer meegaan. Maar dit Dharma-lichaam is zeer sterk. Het ziet zijn Dharma-lichaam hier, in China, in Vietnam, in Azië, in de VS, in Europa, overal. Ieder van ons is een cel van het Sangha-lichaam."

De retraite was natuurlijk veel meer dan het onderricht van Thây. Er waren prachtige en ontroerende presentaties van de vijf en veertien Aandachtsoefeningen door leken-beoefenaars; in de families werd Dharma gedeeld; we deden werk-, zit- en loopmeditaties, de viering van de 30ste verjaardag Plum Village, een presentatie door Dr. Lilian Cheung, co-auteur van het boek *Smaak* van Thây; we genoten van luie dagen met wandelingen naar de bakker voor croissants en baguettes voor het ontbijt; een prachtige 'fruit of the practice' – avond waarbij de Nederlandstalige familie aan het publiek een Engelse versie aanleerde van het liedje 'hoedje van papier' ...

Ik kijk al uit naar de volgende 21-dagen retraite over twee jaar. En daarvan ben ik wel zeker.

Françoise Pottier
True Abode of Peace

[Je kunt enkele van de meest inspirerende talks beluisteren op http://tnhaudio.org/tag/21-day-retreat/]

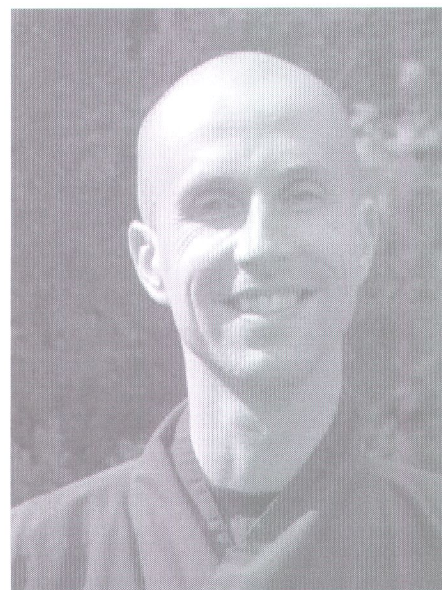
Het luisterend oor van Avalokiteshvara

Sanghadag Stoutenburg op 11 maart 2012 onder leiding van Br. Phap Xa

Die dag vierde de Sangha, voortgekomen uit een Zenmeditatiegroep, dat ze precies zeven jaar bestond in de traditie van Thich Nhat Hahn. Een verjaardagsfeestje dus, en daarom was iedereen, ter verhoging van de feestvreugde, gevraagd een bosje bloemen mee te nemen om daar de meditatieruimte mee te versieren.

Toeval of niet, er was die dag nog iemand jarig en wel de bekende Bodhisattva Avalokiteshvara. Daarom stond deze dag in het teken van deze symbolische figuur uit de boeddhistische traditie. Als lid van de kerngroep van de Sangha Stoutenburg heb ik de dag mee helpen organiseren en nam ik er ook aan deel. Helaas kon ik op de dag zelf weinig doen vanwege een voetoperatie, maar gelukkig waren er genoeg anderen die ervoor zorgden dat alles perfect verliep.

Na de drukte van de ontvangst met thee, koffie en koek, was het heerlijk om tot je zelf te komen tijdens de geleide meditatie. Br. Phap Xa begon zijn lezing door uit te leggen waar Avalokiteshvara voor staat. Het is de bodisattva van liefde en mededogen en als je zijn/haar naam aanroept dan zal hij/zij altijd luisteren. Br. Phap Xa vervolgde dat Avalokiteshvara ons inspireert om in contact te komen met onze positieve kwaliteiten. Door in aandacht te zijn kunnen we goed luisteren zonder te oordelen en dan zullen we vanzelf het positieve in onszelf en anderen voeden.
Wat mij van de rest van de lezing het meest is bij gebleven, is dat als je goed naar jezelf luistert, je opmerkt dat



gevoelens maar erg kort duren en dat die gevoelens de trekker zijn van een cascade van emoties. Als je ze zonder oordelen erkent kan je ze stoppen en ombuigen. Je bent daarna ook in staat om liefdevol te luisteren naar een ander en begrip te hebben voor zijn/haar gevoelens en emoties. Uit ervaring weet ik dat ik me behoorlijk kan laten meeslepen door bepaalde emoties, zoals boosheid, angst of stress en dan lijken negatieve gevoelens erg lang te duren. Maar als ik in meditaties opmerk welke gewaarwording, gedachte of welk beeld die gevoelens oproepen en vervolgens de emotie opmerk, die op haar beurt weer volgende gevoelens en emoties opwekt, dan ervaar ik steeds wisselende en voorbijgaande stemmingen. Op zo'n moment besef ik dat ik alleen zelf kan beslissen of ik de emoties verder wil voeden of niet.

Het aandachtig luisteren was voor mij verder de rode draad van deze dag. Zoals gebruikelijk was het na de lezing tijd voor de loopmeditatie, maar omdat ik daar niet aan mee kon doen vanwege de operatie aan mijn voet, zocht ik een bankje op vóór het gebouw van de Stoutenburg. Het was een van de eerste lenteachtige dagen van 2012. Ik 'luisterde' naar alles wat er in de omgeving was. Ik voelde de zon en de aangename wind in mijn gezicht. Ik hoorde de vogels zingen en de stemmen van spelende kinderen. Het was een waar genot om daar een tijdje zo te zitten. Ook heb ik goed 'geluisterd' naar mijn smaakzintuigen tijdens het eten van het brood en de soep gedurende de lunch die geheel in stilte verliep.

Tijdens het uurtje zingen met Floris Derksen heb ik geluisterd naar de trilling van mijn stem in mijn lichaam. Floris zei daarbij: "Je lichaam is een en al oor." We hebben ook liedjes uit Plum Village gezongen. Sommige daarvan roepen bij mij wel eens wat weerstand op, omdat ze niet altijd aansluiten bij mijn gevoelens en ervaringen. Die weerstand voert me terug naar mijn jeugd, waar ik verplicht elke zondag twee maal naar de kerk moest. Daar zongen wij psalmen en gezangen, waarvan ik de tekst als kind niet begreep en waaraan ik me als tiener en adolescent in toenemende mate ging irriteren, omdat ik niet in de daarin beschreven God kon geloven. Maar Floris liet de liedjes van Plum village op een dermate langzame, aandachtige manier zingen dat ik echt kon 'luisteren' naar de inhoud ervan en naar de gevoelens die ze vervolgens bij mij opriepen. Vooral 'in-out, deep-slow', 'namo valokiteshvara en de 'love meditation' op het eind waren voor mij mooie meditatieve momenten.

De dag werd afgesloten met een vraag-en-antwoordsessie met Br. Phap Xa. We, de vrijwilligers en de deelnemers, konden na afloop met tevredenheid terugkijken op een geslaagde en inspirerende dag op de Stoutenburg.

Anke Matthijs
Liefdevolle ruimte van het hart

Een dag, een geschenk

BINNEN
Feestelijk
Meegebrachte bloemen
Kapel versierd
Prachtige Phap Xa
Het luisterend vermogen
van Avalokiteshvara.

BUITEN
Gefillterd
Doorvallend zonlicht
Groen Gras
versierd met kale boomtakken
Vijftig paar voetjes
Daarop.

Er klinkt een lied
de elementen in ons
en om ons heen
Vuur
Water
Aarde
Lucht

Langzaam vormt zich een rij
Phap Xa vol aandacht
langs de zomen van
Kasteel Stoutenbergs leefgebied
samen op weg.

Een viering
Elf maart in retraite stijl
Mini-retraite-geschenk
Een gedicht.

Berber Steenstra
Perfecte Stroom van het Hart
schreef dit gedicht
n.a.v. zeven jaar Sangha Stoutenburg

Het ontstaan van deze retraite, uit diep luisteren naar je eigen vreugde, is voor mij een prachtig resultaat van de rijkdom van het Dharmadelen. Ik voel me gelukkig met onze stabiele en stevige Sangha, die deze diepe oefening mogelijk maakt.

Verbinding met de Aarde van Portugal

Met mijn kaplaarzen aan loop ik ontspannen door het bedauwde gras. De ochtendmeditatie begint om zeven uur in de Mongoolse yurt. Ochtendnevelen hangen boven de rivier en omhullen de bergen met hun zachtgrijze voiles. De honden rennen vrolijk voor me uit en verdwijnen in de velden waar de konijnen wonen.

De rode houten deur is al open en de zon schijnt naar binnen. Anneke zit in de warme weerkaatsing van de oranje zijden bekleding in de Yurt en ademt de stilte. Dan zitten we in een kring van acht beoefenaars met een roze roos, zo liefdevol cadeau gedaan door een Portugese meneer, in ons midden. Daarna wandelmeditatie door de brandgang van het landgoed. Ochtendlicht maakt onzichtbare spinnenwebben tot parelsnoeren van dauwdruppel. We horen de rivier in de diepte stromen en luisteren naar de bijen in het acaciabosje. Als we de grote Sapkeuken binnen komen heeft Mona verse Miso Soep gemaakt. Er is brood en pap, kaas en fruit. In stilte eten we in de tuin elk met ons eigen uitzicht en genieten van liefdevol klaargemaakt eten.

Het cluster van huizen op Valas das Portas staat dapper en fier op een heuvel. De gestapelde leisteen (chistou) is een patroon van horizontale vormen en tinten, waarin elke steen met aandacht is geplaatst. Alle stenen steunen elkaar, vormen een samenspel, waarin er niet één gemist mag worden.

Als in het jaar 2000 een brand het bos verwoest en het vervallen huis onbewoonbaar maakt, moet het oude echtpaar Antonio en Maria verhuizen. Een groep van zeven vrienden kopen het verwoeste land en de ruïne, gedurende



Foto: Margriet Versteeg

Ochtend wandelmeditatie

vijf jaar wordt er gebouwd, verbouwd, ontgonnen en geplant. En gestaag groeit het tot wat het nu is: een plek waar het tempo laag is, de lucht fris is en waar bloemen geuren. De dreiging van bosbranden blijft een onzekerheid en is een ware oefening, er hier mee te leven.

Terug van een bezoek aan het landgoed van mijn vrienden deel ik in onze sangha (de Witte Wolk in Haarlem) hoe gelukkig ik word van die plek aan de voet van de Serra d'Estrella in Noord-Portugal. Ik realiseer me hoe voedend en helend deze plek is en dat gun ik iedereen. Door het diepe luisteren (naar mezelf) terwijl ik deel vanuit mijn hart, zeg ik: "Dat gun ik jullie allemaal en ik zal het mogelijk maken." Zo is het initiatief voor deze retraite geboren. Ik voel me gelukkig met onze stabiele en stevige Sangha , die deze oefening mogelijk maakt.

Maar nu gaat het in de wereld worden gezet. Veel e-mailverkeer, zoeken naar woorden om de inhoud zichtbaar te maken, met Mona bellen in Portugal, tickets regelen en me heel erg verheugen op het samenzijn in de oefening daar aan de voet van de bergen. En straks nodig ik de bel uit om zijn prachtige geluid te horen, hij reist mee in mijn koffertje naar daar.

Letterlijk verbinden met de aarde van Portugal: door op het land te werken, met je handen in de aarde te wroeten, op de knieën de groeiruimte van de verschillende gewassen te reguleren, wieden en maaien. Soms speels verstoord door rennende honden of vertederd door baby Gabriel, die in een kruiwagen wordt rondgereden om hem in slaap te wiegen. De wijdsheid van het land, de onbekende ruimte van het terrein, allemaal zaken waar je mee om moet leren gaan. In een wijze les van Mona vertelt ze over de dieren. Deze verkennen eerst in een kleine cirkel hun omgeving direct bij het nest. Daarna vergroten ze die dan beetje bij beetje. Ga ook zo te werk, stelt ze voor, houd het veilig voor jezelf.

Onze retraite van een week heeft de edele stilte, werkmeditatie op het land, elke middag vrij, één lazy day, zitmeditatie in de yurt en vele oefeningen in de traditie van Thich Nhat Hanh. Anneke Brinkerink heeft op mijn verzoek een keuze gemaakt uit literaire en poëzie teksten, die met de aarde te maken hebben. Bij toerbeurt lezen we een tekst voor tijdens de avondmeditatie en ontdekken dat we 'wat samen met mij wordt geboren' van Pablo Neruda al jaren als favoriet hebben. Ja lieve Thây ook wij zijn *in love with mother earth.*

In deze retraite ontstaan allerlei cadeautjes. Mona geeft spontaan in stilte een kookles miso-soup. En hoe heerlijk was het samen naar de lokale weekmarkt te gaan. Anneke maakt een ode aan Antonio en Maria in de vorm van twee beelden samen, elk aan een kant van de oprijlaan.

De Portugese hulp van Mona: São is een vrouw van dit land. Om de tuingrond te voeden gaan we met haar mulch halen in het bos. Met harken verzamelen we de losse bovenlaag. Een grove zeef haalt stenen en takken uit de

Gedicht van Pablo Neruda
dat we lazen voor de avondmeditatie

Wat samen met mij wordt geboren

Ik zing van het gras dat
samen met mij wordt geboren
op dit vrije moment,
de fermenten bezing ik van kaas, van azijn,
de geheime bloei van de eerste uitzaai,
ik bezing het lied van de melk die, de uiers uit,
wit valt in wit,
ik bezing de groeisels van de veestal,
de verse mest van de grote koeien,
met geur waaruit zwermen
blauwe vleugels opvliegen, ik spreek
zonder overgang van wat nu gaande is,
met de hommel en zijn honing, met het korstmos
en zijn geluidloze ontkiemingen:
als ononderbroken tam-tams
luidt het komen en gaan en komen,
de overdracht van leven een leven
en ik raak geboren, geboren, geboren
met al wat geboren wordt ben ik één
met het groeien, met het gedempte krioelen
van alles wat om mij heen
zich voortzet in opeengepakte vochten,
in meeldraden, in tijgers, in sappen.
Ik behoor toe aan de vruchtbaarheid
en ik zal groeien waar de levens groeien.
Ik ben jong met de jeugd van het water,
ik ben traag met de traagheid van de tijd,
ik ben puur met de puurheid van de lucht,
duister met de wijn van de nacht,
en onbeweeglijk blijf ik pas wanneer ik
zo mineraal ben dat ik zie nog hoor
en aan ontstaan en groeien
geen deel meer heb.
Toen ik het woud had uitverkoren
om van te leren hoe ik ontstaan moet,
blad na blad,
heb ik nog meer lessen genomen,
en leerde wortel te zijn, diepe poel,
zwijgende aarde, glasheldere nacht
en langzaam meer en meer: het hele woud.


Foto: Gré Hellingman

wilde massa. En als we nog fijner zeven, zien wat er nu ontstaat en zegt Hermien: "Het lijkt wel of we goud aan het maken zijn." Met de mulch in grote zakken rijden we terug naar de tuin. Alles is er al, oeroude kennis wordt doorgegeven en maakt de grond weer levend. Vrolijk melden we Mona dat er weer een worm is gesignaleerd, ze glundert. Margriet weet veel van planten en neemt ons mee op een wandeling naar honderden wilde orchideeën, bossen kuif-lavendel , de aardrook. Alles zichtbaar door de voorjaarsregens van mei. Over twee maanden is alles dor en geel onder de zinderende zon. En wacht diep in de aarde, alles op de juiste omstandigheden om zich te manifesteren.

Lieve Mona, Sao, Roos, Gabriel en Nicola, José, Anneke, Peter, Paulien, Margriet, Tilia, Willem, Miek, Hermien en Liesbeth het was fijn om samen met jullie te mogen oefenen op de aarde in Portugal.

Gré Hellingman
Deep Flower of the Heart

Deelneemers aan de retraite kwamen van verschillende Sangha's: Alkmaar e.o., Haarlem, Leiden, en Zutphen. In hun midden staan Mona (met de hond), São and Nicola.

Clouds are flowing in the river, waves are flying in the sky.
Life is laughing in a pebble. Does a pebble ever die?

Flowers grow out of the garbage, such a miracle to see.
What seems dead and what seems dying makes for butterflies to be.

Life is laughing in a pebble, flowers bathe in morning dew.
Dust is dancing in my footsteps and I wonder who is who.

Clouds are flowing in the river, clouds are drifting in my tea,
On a never-ending journey, what a miracle to be!

Eveline Beumkes
True Harmony

Soetra's op maat

De redactie van De Klankschaal *vroeg me iets te schrijven over hoe we binnen de Vier-maanden-Sangha oefenen met de soetra's, ter mogelijke inspiratie voor andere Sangha's.*

Wat zijn soetra's?

Een soetra is een boeddhistische tekst met een lezing van de Boeddha, zoals de 'Hart Soetra', een tekst die we bij verschillende rituelen hardop chanten. Bekende basisteksten die centraal staan binnen onze traditie zijn bijvoorbeeld de lezingen 'Over de Volkomen Bewuste Ademhaling', of 'De Betere Manier om Alleen te leven'.

Van generatie op generatie

In het eerste jaar van de Oaseweekenden -maandelijkse weekendretraites in Vriendenhuis Nooitgedacht, vroeger in een centrum in Leerdam- lazen we elke ochtend een soetra voor. Die werden niet door iedereen even enthousiast omarmd: "Te boeddhistisch, te abstract, niet voor leken, ik snap ze niet". Dat vond ik jammer. Mij geven de soetra's zowel een wijze en inspirerende lering als gevoel van verbinding met al die generaties voor ons die op dezelfde manier hebben geoefend als wij nu doen. Historie, traditie, een doorlopende lijn. Ook hebben de soetra's een wat dichterlijke aanpak die iets anders in me aanraakt dan een 'gewone' uitleg.

Vier-Maanden-Sangha

Om de lezingen dichterbij te brengen begonnen we met de Vier-Maanden-Sangha, een groep van tien tot twaalf vrienden die zich voor vier Oaseweekenden met elkaar verbindt en samen oefent aan de hand van een soetra. Zowel maandelijks op het Oaseweekend als tussendoor thuis.

Vertaalslag naar eigen leven

Daarbij staat een bepaalde soetra centraal, meestal met een toelichting van Thây. Per maand bepaalt een ieder zelf hoe hij of zij daar mee gaat oefenen. Dat kan zeer verschillend zijn. De Boeddha heeft – via de overlevering – aan miljarden mensen lesgegeven, Thây aan vele duizenden. Deze leringen zijn gericht aan de groep, maar niet iedere student is hetzelfde of zit in dezelfde leefsituatie. Daarom is het volgens mij heel belangrijk dat een student een vertaalslag maakt naar zijn of haar eigen leven, of de eigen Sangha. Tegenwoordig heet dat 'op maat maken'.

Hoe doen we het?

- We vragen deelnemers om alleen in te schrijven als men alle Oaseweekenden aanwezig kan zijn, zodat het echt een commitment is waar de groep als geheel van profiteert.
- Voorafgaand aan het weekend leest ieder thuis dezelfde stuk tekst.
- Tijdens en vlak na het weekend bedenkt men wat hij of zij de komende maand gaat doen. De een wil "elke dag een bepaalde passage lezen en kijken wat die tekst mij doet". De ander "gaat een paar keer per dag terug naar mijn ademhaling zoals beschreven is op blz. X."
- Deze voornemens worden thuis op de mail gezet en naar alle deelnemers verstuurd. Dit is voor mij elke keer weer verrassend en inspirerend. Iedereen is zo anders en heeft zulke verschillende behoeften en leerstijlen.
- Een paar dagen voor het nieuwe weekend schrijft iedereen iets op over de ervaringen van de weken ervoor. Ook dat wordt weer persoonlijk vormgegeven. Een enkele keer komt er geen verslagje, maar een gedicht of een tekening uit.

Net als met Dharmadelen reageert niemand. We beoordelen elkaars bijdrage niet, noch negatief noch positief. Het is geen prestatie op het gebied van oefenen of schrijven, en we ontvangen het simpelweg zoals het is. Een enkele keer komt het voor dat iemand niets heeft gedaan met de voornemens. In dat geval schrijft deze persoon iets over hoe dat gelopen is.

- In het daaropvolgende Oaseweekend hebben de Vier-Maanden-Sangha en de vrienden die het Oaseweekend eenmalig bezoeken één activiteit apart van elkaar, namelijk het Dharmadelen. Daarin wordt weer verder gesproken over de beoefening van de afgelopen maand.

Overigens is de rest van het Oaseweekend het programma voor de Vier-maanden-Sangha en voor de 'eenmalige' vrienden hetzelfde. Ik zelf vind het mengen van een groep die wat langer met elkaar oefent en een groep die eenmalig komt een goede formule. De groep die langer met elkaar oefent geeft meer diepgang en draagkracht aan de bijeenkomsten, de vrienden die eenmalig naar het Oaseweekend komen zorgen voor een frisse input en een open sfeer.

Hoe voelt het?

De meeste deelnemers melden een gevoel van verdieping en van meer vertrouwd raken met de soetra's. Daarnaast is het feit dat we een paar maanden als groep – daadwerkelijk en in spirit – optrekken zeer inspirerend voor de eigen beoefening.

Welke soetra's?

Mocht je een soortgelijke activiteit willen opzetten in je eigen Sangha, dan kan je eens kijken naar een recent boek van Thây, *Awakening of the Heart*, waarin verschillende soetra's zijn opgenomen. Op dit moment is daar nog geen vertaling van maar van meerdere van deze soetra's bestaan boekjes met een Nederlandse vertaling, inclusief de toelichting van Thây (zie www.aandacht.net voor een lijst van de boeken en meer praktische informatie over de Vier-maanden-Sangha in Vriendenhuis Nooitgedacht.)

Marjolin van Leeuwen
True Aspiration for Peace

Gelukkige Voortzetting, Plum Village!

Plum Village viert dit jaar zijn dertigste verjaardag! Thây en Zuster Chan Khong startten Plum Village in 1982. Wie kan ons beter vertellen over het begin dan Thây zelf? Gedurende een Dharmalezing ter gelegenheid van de twintigste verjaardag van Plum Village zei hij:

"We hielden onze allereerste zomerretraite in de 'Sweet Potato Hermitage' in Noord-Frankrijk. We konden niet veel studenten ontvangen omdat het zo klein was. Dus gingen we naar het zuiden om er een terrein te zoeken waar we een centrum konden vestigen om meer mensen te kunnen ontvangen. Ik werd op slag verliefd op de Upper Hamlet omdat het zo mooi was. Ik zag het pad dat we konden gebruiken voor onze loopmeditatie. Maar de eigenaar wilde ons het terrein niet verkopen. Hij hield zo van dat terrein omdat hij het al zo lang bewerkt had. We zochten dus verder, en een paar dagen later, op 28 september 1982, vonden we de Lower Hamlet en we kochten het. Maar de Upper Hamlet bleef in onze gedachten. Dat jaar werden alle wijngaarden van het terrein vernield door een hagelstorm. De eigenaar werd kwaad en stelde het terrein te koop voor een zeer hoge prijs, omdat hij niet echt van plan was om het te verkopen. Ondanks de hoge prijs kochten we het, omdat we zoveel van het terrein hielden.

"Anh Thieu kwam met de boot vanuit Vietnam met zijn vrouw en twee kinderen. Zij waren de eerste mensen die ons hielpen om Plum Village te starten. Vanaf de winter van 1982 tot de zomer van 1983 moesten we zeer hard werken. 1983 was nog maar een paar maanden oud toen we al bomen begonnen te planten in de Upper Hamlet. De eerste bomen waren zes parasol-pijnbomen. We noemden ons nieuwe huis aanvankelijk Persimmon *(dadelpruim)* Village, de naam van een centrum dat de 'School of Youth for Social Service' en de Orde van Interzijn van plan waren geweest om te bouwen in Vietnam. We overwogen om dadelpruimbomen te planten maar we realiseerden ons dat dit niet praktisch was. In de plaats daarvan begonnen we pruimenbomen te planten. We waren zo naïef om te denken dat we door pruimenbomen te planten voldoende inkomsten konden genereren om onszelf te onderhouden. We waren echter geen tuinbouwers en het lukte dus allemaal niet zo goed. We hebben meer van pruimenbloesems dan van pruimen genoten. De naam Plum Village klonk ons goed in de oren, en dus veranderden we van Persimmon Village naar Plum Village.

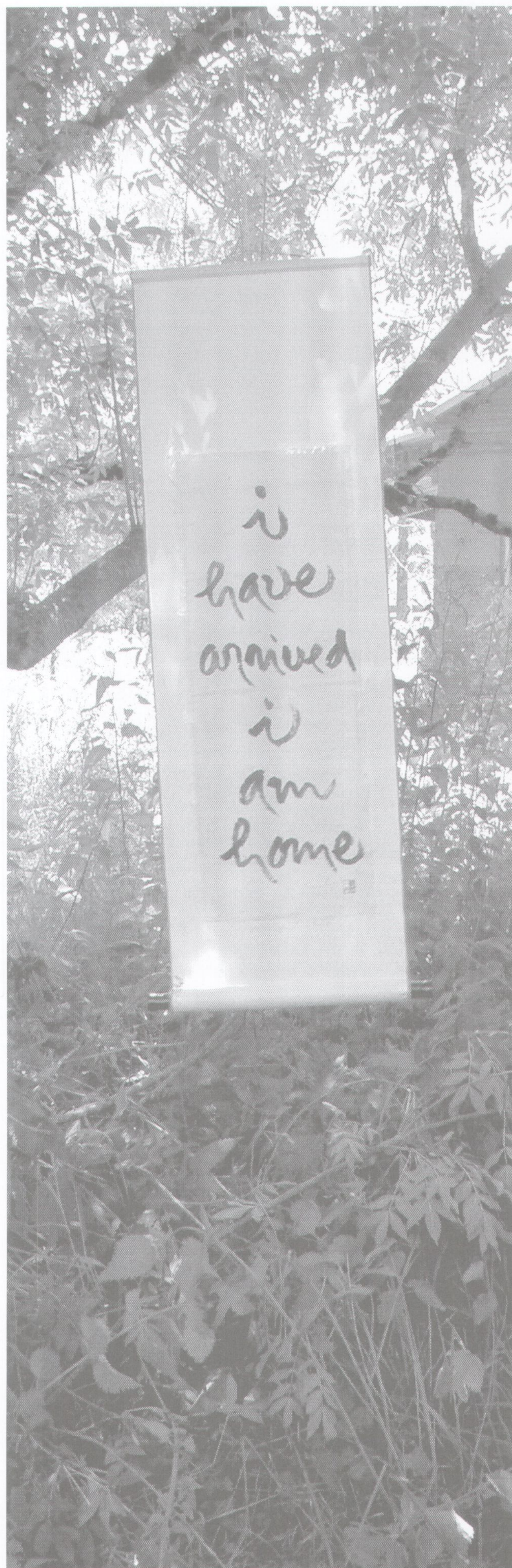
"Veel van die eerste pruimenbomen werden gekocht met zakgeld dat ons gegeven werd door kinderen die Plum Village kwamen bezoeken. Aan de kinderen werd gezegd dat de pruimenbomen binnen zeven jaar vruchten zouden dragen, die dan gedroogd en verkocht zouden worden. Dat geld zou dan gebruikt worden om hongerige kinderen in Vietnam te helpen. Veel kinderen spaarden hun zakgeld om er pruimenbomen mee te kopen. We plantten 1.250 bomen, hetzelfde aantal als de originele monastieke Sangha in de tijd van de Boeddha.



Meerdere generaties van Ordeleden uit Vietnam, speciaal gekomen naar het EIAB voor het 30-jarig bestaan van Plum Village te vieren met Thây.

"In 1983 hielden we de eerste Zomer Opening met 117 beoefenaars. We hadden toen de beoefening van het Aanraken van de Aarde, of het werken met gatha's nog niet ontwikkeld. We deden zitmeditatie, loopmeditatie, thee-meditatie en consultaties. Er waren nog geen monniken en nonnen, dus leidde ikzelf alle activiteiten van begin tot einde. Ik moest rondlopen en de houding van de mensen corrigeren, waarbij ik de rug en de nek van iedere beoefenaar recht diende te maken. Gedurende onze eerste zomer-retraite waren er slechts enkele westerlingen tussen de vele Vietnamese mensen.

"Ieder jaar groeide het aantal deelnemers. In 1998 waren er 1.800. Het hele jaar door kwamen er mensen naar ons om samen met ons te beoefenen. In de eerste jaren verbleven de westerse beoefenaars in de Upper Hamlet terwijl de Vietnamese en Aziatische beoefenaars in de Lower Hamlet verbleven, zodat ze konden genieten van de traditionele schotels van hun thuisland."



Thuiskomst

Mijn eerste verblijf in Plum Village was in 1984. Ik had vanaf het begin een sterk gevoel van thuis te komen. Ik kwam twee keer terug in 1985, en de tweede keer bleef ik gedurende de hele zomer-opening. Ik herinner me verschillende festivals zeer levendig, zoals het Volle-Maansfestival, wanneer de kinderen prachtige traditionele kostuums droegen en een show in elkaar staken voor hun ouders en westerse gasten. Onze vliegers lieten we hoog in de lucht vliegen, we luisterden naar poëzie, zongen en speelden muziek op traditionele instrumenten. Toen waren er afgezien van Thây alleen enkele lekenvrienden, sommigen onder hen doorgewinterde leden van de Orde van Interzijn van Vietnam. We verbleven in verschillende oude gebouwen in Upper Hamlet en gebruikten onze maaltijden samen met Thây en Zuster Chan Khong, die toen nog prachtig lang haar had.

Door mijn werk in de Vredesbeweging wist ik dat 1985 de 40ste verjaardag was van het nucleaire bombardement op Hiroshima en Nagasaki. Mijn vriendin Elisabeth en ikzelf vroegen of we een aangepaste ceremonie konden organiseren om die dag te gedenken. We kregen toestemming en de gehele gemeenschap zette zich aan het vervaardigen van kleine kaarsenhouders met een gevouwen papieren lotus. Op 6 augustus deden we een loopmeditatie naar de vijver van Lower Hamlet waar we onze kaarsjes op het water lieten drijven en Namo Avalokiteshvara zongen. Tot op vandaag is het nog steeds een traditie in Plum Village om iedere zomer-opening zo'n Vredesdag-ceremonie te houden.

Doordat Thây herhaaldelijk naar Nederland kwam duurde het tot 1990 voor ik terug ging naar Plum Village, voor de allereerste 21-dagen retraite. Het thema was Boeddhistische Psychologie. Ik ontmoette voor het eerst Zuster Jina die daar toen voor de eerste keer was en die sedertdien altijd gebleven is! Plum Village was volledig veranderd: er waren nu enkele monniken en nonnen, Zuster Chan Khong had

haar prachtige haar afgeschoren en er waren meer westerlingen en minder Vietnamese mensen. De retraite voelde aan als een universiteitscursus, het enige verschil was dat de meesten gewoon op de grond zaten. Bijna elke dag, met uitzondering van de 'lazy days', gaf Thây een Dharma talk.

Bijna ieder jaar ga ik terug naar Plum Village, in het bijzonder voor de 21-dagen retraites. Het voelt nog steeds aan als thuiskomen, ondanks het feit dat de vrouwelijke deelnemers nu in de Lower Hamlet verblijven en de mannen in Upper Hamlet. Ik heb genoten van het onderricht van Thây tijdens de verschillende retraites met namen zoals 'de Handen van de Boeddha', 'de Voeten van de Boeddha', 'de Adem van de Boeddha', en dit jaar 'de Wetenschap van de Boeddha'.

30-jarig bestaan samen vieren

Er waren tijdens de retraite van juni 2012 een aantal evenementen waarmee het 30-jarig bestaan van Plum Village werd gevierd. Eerst was er een picknick in Son Ha, met muziek, dans en een prachtige tentoonstelling van kalligrafieën van Thây. Na de Dharmalezing in de Upper Hamlet wandelden we in aandacht over het pad naar Son Ha en we maakten een korte tussenstop in het veld halverwege, dat nu getooid is met twaalf Boeddhabeelden. Toen we aankwamen in Son Ha, was het pad versierd met kalligrafieën van Thây in verschillende talen, waaronder het Nederlands. De calligraphie-tentoonstelling was zeer professioneel opgezet. Bij ieder stuk werd uitgelegd wanneer en waar het gemaakt was. Er waren kalligrafieën in het Vietnamees, het Chinees, Engels, Frans en Duits. Het was zeer ontroerend om deze boodschappen diep in je hart te laten doordringen.



Hoofd van een van de vele Boeddha's op weg naar Son Ha.

In New Hamlet werd er nog veel gezongen en gedanst, en er was nog een andere tentoonstelling, over 'the tools of the Dharma'. Deze tentoonstelling bestond uit exemplaren van de meer dan 100 boeken die Thây geschreven heeft, vertaald in het Frans, Engels, Spaans, Duits en andere talen. Ik werd diep geraakt door een display van het allereerste boek van Thây dat ik ooit gelezen had: *The Miracle of Mindfulness*. De display toonde vele vertalingen van het boek, en de bijzondere ingekorte versies die uitgegeven werden door Vredesbewegingen, zoals Pax Christi (UK) en de Fellowship of Reconciliation (VS). Ook was ik opnieuw diep geraakt door de eenvoud van de Dharma-instrumenten die Thây gebruikt. De display toonde kiezelsteentjes, lucifers, kaarsjes, een vel papier, een kleine bel, en meer van die dingen. Ik moest terugdenken aan Dharma talks waar Thây het vlammetje gebruikte van een lucifer om geen-geboorte geen-dood te verhelderen, of hoe hij toonde hoe de klankschaal uitgenodigd wordt. De instrumenten zijn zo eenvoudig – je kan ze weg werpen wanneer het onderricht ontvangen en begrepen is – en toch zijn ze zo verhelderend! Je kon de liefde en de zorg voelen waarmee deze gehele tentoonstelling bij elkaar gebracht was.

Het laatste optreden op het verjaardagsfeest werd uitgevoerd door de Zusters van de Lower Hamlet. In een eenvoudige maar prachtige dans brachten zij de geschiedenis van Plum Village tot leven, beginnend met het Sweet Potato center, tot de verschillende Hamlets, het klooster van Bat Nha in Vietnam om af te sluiten (tenminste voorlopig) met het nieuwe Aziatische Instituut voor Toegepast Boeddhisme in Hong Kong. Iedereen was zeer diep ontroerd.

Bijna 30 jaar geleden vond Plum Village een plaats in mijn hart. Tijdens de vieringen van dit jaar werd mij duidelijk hoe diep Plum Village in mijn hart doorgedrongen is. Zoals Thây zegt: "'I have arrived, I am home' is het Dharma Zegel van Plum Village."

Françoise Pottier
True Abode of Peace

Bijenhotels en een natuuraltaar

Half mei was het tijd voor het tweede weekend Kinderen van moeder Aarde in het EIAB in Duitsland. Er had zich een flinke groep kinderen aangemeld. Deze keer deden de ouders grotendeels mee aan het programma.

Vrijdagochtend verkenden we het bos alvast, om een beetje voorbereid te zijn op de tocht met de boswachter die de volgende dag gepland was. Onderweg verzamelden veel kinderen allerlei schatten uit de natuur. Na een uur of anderhalf stopten we om iets lekkers te eten op een plek waar de bomen wat verder van elkaar staan. Het was niet echt een open plek en toch heb je er een gevoel van ruimte. Aan het begin van deze half open plek stond een prachtige boom. Zijn stam liep over in wortels die in vreemde bochten de grond uit kwamen en zo een soort plateau vormden. Eén van de jongere kinderen had zoveel moois gevonden dat ze haar handen er vol aan had. Bij deze bijzondere boom legde ze haar schatten spontaan aan zijn voet. Het zag er uit als een cadeau aan de boom, die stond te schitteren alsof hij een prins was uit een bekend sprookje. Andere kinderen volgden het voorbeeld en zo ontstond een natuuraltaar, midden in het bos.

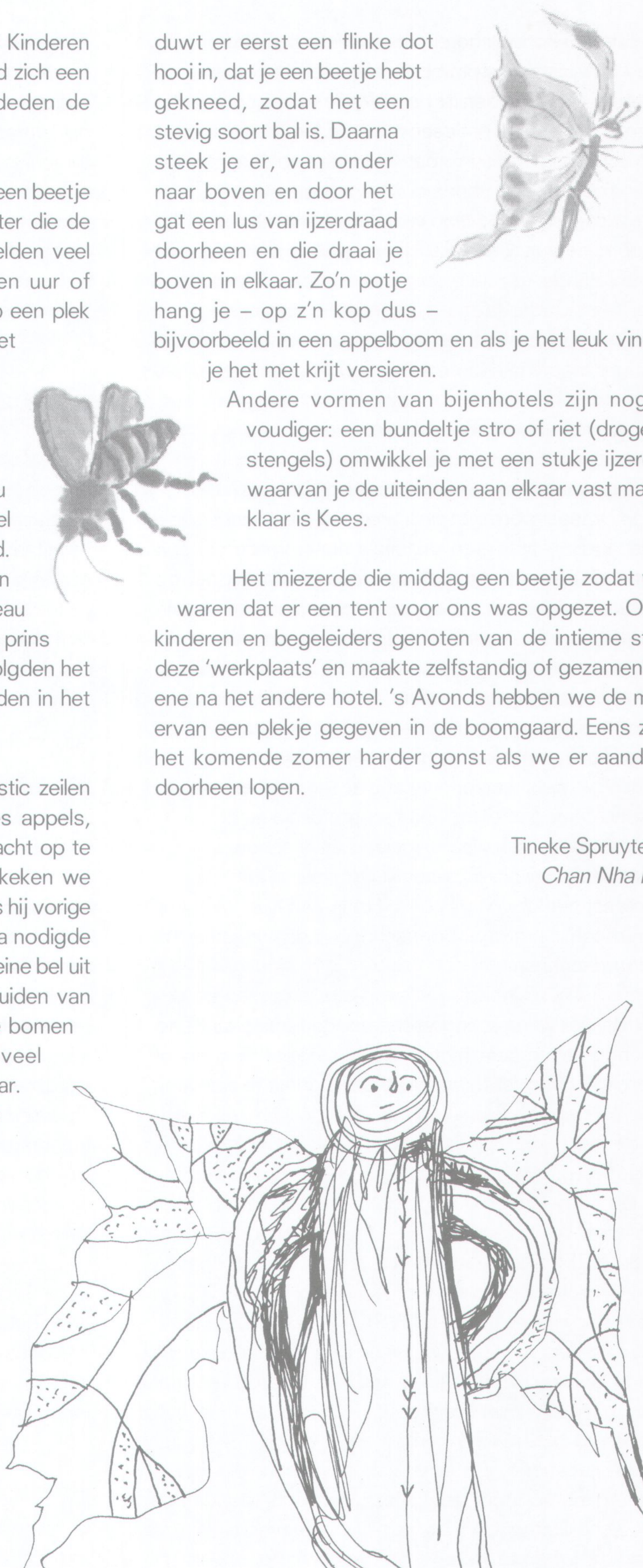
De nonnen hadden de hele weg met grote plastic zeilen gesleept, om op te zitten en deden nu stukjes appels, bananen en zoutjes in kommetjes om met aandacht op te peuzelen. Voordat we het lekkers konden eten keken we eens goed welke weg de appel had afgelegd sinds hij vorige lente als een bloemetje aan de boom hing. Daarna nodigde een kind dat al vaker op retraite is geweest, de kleine bel uit en aten we zonder praten, omringd door de geluiden van het bos. De zon keek tussen de kronen van de bomen door en het was alsof hij glimlachte om zoveel aandachtige kinderen en grote mensen bij elkaar. Alle kinderen wilden de bel wel uitnodigen dus deden we een rondje waarbij zelfs de jongste haar eerste les prima in de praktijk bracht.

Die middag vertelde Uwe over de wilde bijen en zweefvliegen die niet genoeg plekjes meer hebben om hun eitjes te leggen. Hij had gereedschap, een paar boomstammen, een flinke hoop hooi en graanstengels meegebracht. Ook waren er potjes, gaas en ijzerdraad beschikbaar en met dat alles gingen de kinderen, na een korte uitleg, aan de slag om bijenhotels te maken. Van een terra cotta potje tover je in een mum van tijd een heerlijke schuilplaats voor insecten. Je duwt er eerst een flinke dot hooi in, dat je een beetje hebt gekneed, zodat het een stevig soort bal is. Daarna steek je er, van onder naar boven en door het gat een lus van ijzerdraad doorheen en die draai je boven in elkaar. Zo'n potje hang je – op z'n kop dus – bijvoorbeeld in een appelboom en als je het leuk vindt kun je het met krijt versieren.

Andere vormen van bijenhotels zijn nog eenvoudiger: een bundeltje stro of riet (droge holle stengels) omwikkel je met een stukje ijzerdraad, waarvan je de uiteinden aan elkaar vast maakt en klaar is Kees.

Het miezerde die middag een beetje zodat we blij waren dat er een tent voor ons was opgezet. Ouders, kinderen en begeleiders genoten van de intieme sfeer in deze 'werkplaats' en maakte zelfstandig of gezamenlijk het ene na het andere hotel. 's Avonds hebben we de meeste ervan een plekje gegeven in de boomgaard. Eens zien of het komende zomer harder gonst als we er aandachtig doorheen lopen.

Tineke Spruytenburg
Chan Nha Huong



Vietnamprojecten en toegepast boeddhisme

Zoals zovele Sangha-genoten, stel ik mezelf vaak de vraag wat de juiste aanpak is om boeddhisme daadwerkelijk toe te passen in mijn persoonlijk dagelijks leven. Het is immers ook mijn diepste wens om daadwerkelijk toe te passen wat Maitreya zegt over Bodhicitta: "de wens om volmaakte verlichting te bereiken voor het welzijn van anderen". Hoe kan ik met twee voeten stevig verankerd in de wereld staan, en deze edele wens nastreven, terwijl ik beoefen wat Shantideva benoemt als: "Zolang de ruimte bestaat en wezens lijden, moge ook ik blijven om het lijden van de wereld te verdrijven"?

Het zijn mooie wensen, mooie woorden, maar wat betekenen deze woorden voor mij, persoonlijk, wanneer ik dit hoogstaande en edele boeddhisme wens te beoefenen op een werkelijk evenwichtige, gelijkmoedige en constante wijze die toch niet onwezenlijk en hoogdravend is?

Pas ik dit edele boeddhisme werkelijk evenwichtig toe wanneer ik tijd, energie en materiële steun verleen in een ver land als Vietnam maar tegelijkertijd onvoldoende aandacht zou hebben voor het lijden van mensen uit mijn eigen onmiddellijke familie of omgeving, armen en werklozen, bejaarden, zieken en behoeftigen, enzovoort? Eisen de noden in de voedselbanken in mijn eigen stad niet evenveel aandacht als een verre school in Vietnam?

Overal in de samenleving, ook hier, in Vlaanderen en Nederland, zie je grote en kleine noden. Je hoeft niet naar verre vreemde landen te reizen om geraakt te worden door ziekte, armoede en onrechtvaardigheid. Samsara is hier en nu overal aanwezig.

Het lijkt logisch dat het vooral in oorlogssituaties of bij sociale onrechtvaardigheid belangrijk is boeddhisme ook daadwerkelijk in het dagelijks leven toe te passen en dat het niet de bedoeling mag zijn het boeddhisme uitsluitend in kloosters of meditatieruimtes te beoefenen. Het leven reikt verder dan op je kussentje het Hier en Nu te beleven.

Je hoeft niet naar verre vreemde landen te reizen om geraakt te worden door ziekte, armoede en onrechtvaardigheid. Samsara is hier en nu overal aanwezig.

De leer in praktijk brengen

Thich Nhat Hanh zegt het zo: "Als je dorp door bommen wordt verwoest en je buren op de vlucht slaan, kun je niet op je matje in de meditatiehal blijven zitten. Zelfs als jouw tempel of meditatieruimte gespaard blijft, kun je je niet afsluiten voor het gegil van gewonde kinderen of het verdriet van hun ouders die alles zijn kwijtgeraakt. Hoe zou je dan de hele ochtend, middag en avond rustig kunnen blijven mediteren? Het enige wat je dan kunt doen is de leer in praktijk brengen door anderen te helpen hun lijden te verlichten."

Hetzelfde geldt ook in mijn eigen dagelijkse omgeving. Als ik ook in mijn stad bedelaars en daklozen aantref kan ik mij evenmin afsluiten voor hun noden en verdriet. Hoe zou ik dan de hele ochtend, middag en avond rustig kunnen blijven mediteren terwijl er een soort economische oorlogssituatie groeit in mijn stad, waarvan ik weet dat de zwaksten de eerste slachtoffers zullen zijn ?

Als ik boeddhisme wil toepassen heb ik gelegenheid genoeg om te oefenen in mededogen, in verre landen èn dichtbij. De vraag is : Wat kan ik doen ? Hier en Nu? Hier èn Ginder ? Op een wijze die evenwichtig en gelijkmoedig is en die langdurig kan verder gezet worden ?

Vrijgevigheid beoefenen

Gaandeweg ben ik me gaan realiseren dat het een zeer goede zaak is dat Stichting Leven in Aandacht ons projecten aanbiedt in Vietnam. Want de noden zijn er onmetelijk groot en je kan er ontzettend veel doen met weinig middelen. Daarom dan ook een hernieuwde oproep om onverminderd deze projecten te blijven steunen. Ze hebben ons ginder zeer hard nodig. Ze hebben ons misschien niet elke dag nodig, maar laat ons zorgen dat we er altijd zijn wanneer ze ons nodig hebben.

Gaandeweg ben ik me echter ook gaan realiseren dat er ook noden zijn vlak naast mijn deur, misschien zelfs in mijn eigen gezin of familie. Een belangrijke zinsnede van de Tweede Aandachtsoefening – over Rechtvaardigheid en Vrijgevigheid – luidt: 'Ik ben vastbesloten om vrijgevigheid te beoefenen en om mijn tijd, energie en materiële middelen te delen met allen die dat nodig hebben.'

boeddhisme toepassen gaat dan ook niet alleen over het geldelijk steunen van verre projecten, maar het houdt een veel bredere persoonlijke inzet in van tijd en energie, ook in mijn eigen omgeving en milieu, in mijn buurt, naast mijn deur.

En ten slotte kunnen we daar de wijze woorden van Thich Nhat Hanh aan toevoegen, wanneer hij zegt: "Als wij vrijwilligerswerk doen of ons inzetten voor het milieu, is het heel belangrijk dat we ons blijven oefenen in ademhalen,

Bodhicitta

Tijdloos ruist een zachte regen
op de bloemen in mijn hart
het water van miljoenen tranen
voedt de wolk waaruit de regen valt.

lopen en spreken in aandacht. Laten we niet kwaad of wanhopig worden als we ons bezighouden met de huidige toestand van de wereld of te maken hebben met mensen die onverstandig met moeder aarde omgaan. Laat ons eigen leven een toonbeeld van vrede en eenvoud zijn. Door aandachtig te luisteren en liefdevol te spreken leveren we een positieve bijdrage aan de transformatie van mensen en maatschappij, en geven we voeding aan het collectief ontwaken dat nodig is om onze beschaving en planeet van de ondergang te redden."

Zo is onze kleine persoonlijke cirkel rond: door te zorgen voor de projecten in het verre Vietnam. Door tegelijkertijd ook naast onze eigen deur te zorgen voor wie ons nodig heeft. Door te zorgen voor ons gezin en onze onmiddellijke naasten. En ten slotte door te zorgen voor onszelf, door te blijven oefenen in ademhalen, lopen en spreken in Aandacht.

Gilbert van Poppel
Mededogende Oceaan van het Hart

Ik kwam je tegen bij het weeshuis

Jouw droeve ogen
overstroomd met eenzaamheid en pijn.
Je zag me daar,
Je wendde je gezicht af.
Je handen trokken kringen,
kringen
in de stofgrond.

Ik dorst je niet te vragen
waar of je vader
en je moeder waren.
Ik durfde niet je wonden bloot te leggen,
Ik wilde enkel bij je zitten,
een ogenblik,
om een paar woorden uit te spreken.

O jullie, mijne kleinen
van vier of vijf,
je levensknop al afgesneden,
al overstroomd
door wreedheid, haat, geweld.

Waarom? Waarom?
Mijn generatie,
mijn zo laffe leeftijd,
moet deze blaam wel op zijn schouders nemen

Ik zal dan gaan
over een ogenblik.
Jij zult hier blijven
in dit schamel hof,
maar jij zult met je ogen
teruggaan naar je eigen hof,
en weer zullen je vingers
die kleine kringen trekken
in een grond van stof

Thich Nhat Hanh
Uit *De Schreeuw van Vietnam*
vertaald door Evert Straat
1970, Uitgeverij Ten Have N.V.

Aan de Orde van Interzijn

In Nederland is de groep mensen die de veertien aandachtsoefeningen hebben aangenomen als richtsnoer voor hun leven, groeiende. Samen vormen zij de Nederlandse 'afdeling' van de internationale gemeenschap die onze leraar Thich Nhat Hanh in de zestiger jaren van de vorige eeuw heeft opgericht. Ordeleden ontplooien met elkaar en individueel activiteiten die gericht zijn op sangha bouwen. In deze rubriek delen we wat er zoal ***aan de Orde*** *is (geweest).*

"Wat doen Ordeleden voor de (Nederlandse) Sangha?" is een vraag die hier en daar wordt gesteld. In dit artikeltje passeert een willekeurig gekozen aantal activiteiten de revue.

Een minuscuul internetonderzoek leert al snel dat de Nederlandse tak van de Orde duizend bloemen kan laten bloeien en dat een willekeurige beoefenaar, al of niet gevorderd, uit een gevarieerd boeket al snel iets passends kan kiezen.

Verspreid over het land bieden ordeleden retraites, cursussen en trainingen aan, variërend van boeddhistische psychologie tot kunstzinnige, creatieve en communicatieve activiteiten in aandacht.

Een aantal Ordeleden dragen tevens de titel dharmaleraar, nadat zij van Thây in een ceremonie de lamp van wijsheid overgedragen hebben gekregen. Een deel van deze dharmaleraren heeft een eigen centrum waar het hele jaar door activiteiten worden georganiseerd. Hun agenda's zijn te vinden via de website van de stichting Leven in Aandacht.

De viervoudige Sangha

In het Europees Instituut voor Toegepast Boeddhisme, ten oosten van Keulen in het bosrijke natuurgebied 'Oberbergischer Land', werken Ordeleden met en zonder Lamp samen met kloosterlingen aan een rijk en gevarieerd programma. In het komende najaar kun je er een retraite doen met twee verschillende Nederlandse dharmaleraren en de Nederlandse monnik, Pháp Xa. Hij is de jongste dharmaleraar in ons taalgebied, leidt er regelmatig weekenden en cursussen over uiteenlopende thema's als aandachtig wandelen, aandacht en zitmeditatie. Niet iedereen is er zich van bewust dat alle monniken en nonnen in hun novicetijd ook toetreden tot de Orde van Interzijn en daaraan ook verbonden blijven wanneer zij later besluiten om hun leven als leek weer op te pakken.

Een kleurrijk geheel

Sommige Ordeleden richten zich vooral op de lokale Sangha's, anderen zijn verbonden aan thematische sangha's en weer anderen geven hun energie om de activiteiten van anderen te ondersteunen door bijvoorbeeld organisatorische werkzaamheden te verrichten. Ordeleden organiseren regionale dagen van aandacht en dagen voor specifieke doelgroepen zoals families, hulpverleners en leerkrachten.

Niet alle activiteiten van Ordeleden zijn zichtbaar of hoorbaar en samen met een aantal mensen die het lidmaatschap van de Orde niet ambiëren vormen ze het fundament van de Nederlandse gemeenschap die in de traditie van Thich Nhat Hanh beoefent: de vrijwilligers die zich inzetten voor het bestuur en de organisatie van de Stichting leven in Aandacht; zij die *De Klankschaal* samenstellen en verzenden; de mensen die de administratie verzorgen en de registratie van een grote retraite als die van augustus dit jaar; etc. etc. etc.

Bij het schrijven van dit stukje komt er een grote glimlach tevoorschijn: het is een kleurrijk geheel, de Nederlandse Orde van Interzijn.

Tineke Spruytenburg
Chan Nha Huong

Interzijn

Omdat alles begint, telkens opnieuw

"Every morning, when we wake up, we have twenty-four brand-new hours to live. What a precious gift! We have the capacity to live in a way that these twenty-four hours will bring peace, joy, and happiness to ourselves and others."

Thich Nhat Hanh

Omdat alles begint. Telkens opnieuw. Omdat ik ervan overtuigd ben, diep van binnen, dat het wachten op beter, leuker, mooier steeds minder lang duurt, steeds minder belangrijk is. Dat het echt mogelijk is om elke keer opnieuw te beginnen. En dat het tegelijkertijd voelt alsof alles al eeuwig zo is. Het is zo. Het is er al. Dit is hoe het op dit moment voor mij voelt. Ik hoef er niet meer op te wachten, het is er al. Daarom schrijf ik, ondanks enige twijfel en drempelvrees toch dit stukje. Om te delen. Om opnieuw te kunnen beginnen.

Het is inmiddels vijf weken geleden sinds de Human Nature retraite van WakeUp NL, en er groeit iets in mij en om mij heen. Iets dat heel ruimtelijk aanvoelt, en steeds steviger en vaker wortel schiet. Het is het zaadje dat ik bij de Moerbijboom op De Maanhoeve heb geplant. Mijn aspiratie, the good seed.

Dat zaadje lag al lang te wachten. Eerder wist ik niet eens dat het er was. Een aantal mensen hadden mij er in de afgelopen maanden wel op gewezen, maar het was moeilijk te ontwaren in de grauwige mist. Gedurende het voorjaar begon ik het ineens te ontdekken. Het was zo klein, fragiel, en zo ondefinieerbaar nog. Het had een nietszeggende kleur en weinig gewicht. Het had net zo goed met de eerste de beste windvlaag weer uit het raam kunnen vliegen.

Terwijl ik er sindsdien uren, dagen naar keek, het met zorg water gaf en in de zon legde, veranderde het zaadje langzamerhand. De kleur en omvang bleven hetzelfde, maar het leek wel of het meer gewicht kreeg. Ik verhuisde in de tussentijd naar een eiland, waar ik in alle rust kon kijken wat er met het zaadje gebeurde. Ik kreeg de kans om uit te proberen hoe het werkte, waar het wel en niet tegen bestand was, en wat het nodig had. Steeds vaker stopte ik het kostbare korreltje in mijn zak als ik naar buiten ging. Af en toe pakte ik het dan even. Om te zien of het er nog was. En om te testen of het ook zou doorbestaan buiten de beschermde omgeving van mijn eigen veilige domein. Zo kreeg het kleine ding steeds meer ruimte om in te bestaan. Ik had het ook meegenomen op reis naar De Maanhoeve. In de trein op weg naar Drenthe voelde ik een nieuwsgierige opwinding. Zou mijn kleine kwetsbare zaadje gedijen in deze nieuwe ervaring? Hoe kon ik er goed voor blijven zorgen als ik me niet af en toe kon terugtrekken op mijn eigen veilige eiland? En langzamerhand naderde ik Drenthe, en ik hield me stevig vast aan mijn zorgvuldig gekoesterde wondertje. En daar mocht het ineens overal bij me zijn. Lag het ineens tussen anderen in tijdens meditaties, stond het te springen en dansen en zingen, en wandelde het samen met Lisa de boxer op blote voeten tussen de naaktslakken rond het kleine meertje.

Op De Maanhoeve kwam het minuscule dingetje plotseling en in rap tempo tot bloei. Ineens zag ik dat datgene dat ik niet goed kon definiëren en zo futiel leek, maar dat ik in hoopvolle afwachting gekoesterd had, een weelderige schoonheid bezat. Een oneindige grootsheid verpakt in zo'n klein pakketje. En deelbaar bovendien, in onnoemlijk veel nieuwe kleine zaadjes. Met hele lieve en mooie mensen, tijdens onvergetelijke momenten, op een fantastische plek vol liefdevolle aandacht. In vrijheid, onbegrensd door tijd en ruimte.

Ik heb een klein en kostbaar aspirant-zaadje geplant bij de Moerbijboom. Andere aspirant-zaadjes heb ik geprobeerd te delen, en dat blijf ik proberen. De kern draag ik voor altijd bij me, zodat ik er goed voor kan blijven zorgen. Zodat het kan blijven groeien. Zodat het alle ruimte kan krijgen, en ik het kan blijven delen. Met het planten van de boom heeft mijn zaadje wortels gekregen. Wortels die gevoed zijn met de kracht van verbondenheid, vertrouwen, zorgzaamheid, liefdevolle aandacht, een beetje kwijl van Lisa en een spontane zonnestraal.

Mijn retraite, mijn Human Nature WakeUp, mijn 'rite de passage', mijn reis naar en op De Maanhoeve was kalm en heftig, diep en luchtig, pijnlijk en zacht, magisch en 'down-to-earth'. Een einde en een begin. Ik ben opnieuw begonnen, en blijf dat doen in de wetenschap dat mildheid en verdieping oneindig zullen groeien in liefdevolle aandacht.

Roos

Liefde op de Maanhoeve

Liefde omringt een nieuw begin,
Liefde omringt het eten,
Liefde omringt een nieuw gezin,
Liefde omringt 'niet-weten'.

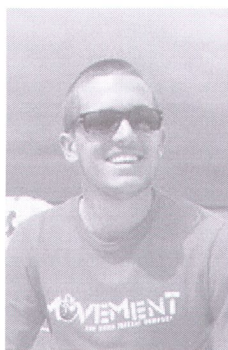
Liefde omringt het slapen,
Liefde omringt het zijn,
Liefde omringt het praten,
Liefde omringt de pijn.

Liefde omringt gedans, gelach,
Liefde omringt elks gedrag,
Liefde omringt gehuil, gebed,
Liefde omringt overgave en verzet.

Liefde is,
in de stilte.

Jorte

In 't Oog van de Storm



Het was de allereerste keer dat ik in Plum Village was. Vijf dagen tijdens de ordinatieweek aan het einde van de winterretraite. Bas Bruggeman, die ik net voor de winter had leren kennen, was er de hele winter geweest. Nu kwam ik, liftend, mijzelf aan het lot overgegeven, best wel soepeltjes aan. Iedereen scheen mij onderweg een handje te helpen. Ik had al meerdere landen doorkruist, maar zo veel 'geluk' had ik nooit eerder meegemaakt tijdens het liften.

De vijf dagen die ik onder de liefdevolle begeleiding van Bas doorbracht in het pruimendorp, voelden alsof ik de eerste keer van mijn leven écht thuisgekomen was. En meteen voelde ik dan ook de drang deze gigantische vondst te delen met iedereen. Dit was iets te vroeg, mijn eigen beoefening was nog lang niet sterk genoeg, maar de prachtige aspiratie was geboren. Al die speciale mensen die tijdens die week hun lamp kregen en natuurlijk Thây in eigen persoon, hebben een diepe indruk op me achtergelaten.

Toen ik aan mijn zomerretraite hier in Amsterdam begon, wist ik dat ik niet kon voorspellen wat er komen ging. Zoveel mooie mensen, zoveel prachtige diepe meditaties en het feit dat mijn achterhuisje langzaam is gaan wortelen in de stad. Ik had ook niet kunnen voorspellen dat 't Oog van de Storm de uitkomst is van die ene lampceremonie, waarin een Nederlands-Duitse mevrouw van Thây te horen kreeg dat er iets zou moeten komen voor de jonge mensen en studenten in Nederland, een plek waar de beoefening gedeeld werd. Toen Bas en ik dat hoorden keken we elkaar aan, en een euforisch gevoel ging door mij heen.

Welnu, het is juli 2012 en de plek waar Thây toen over sprak is bijna klaar voor gebruik. 't Oog van de Storm zal vanaf 25 juli haar eerste retraite hosten, met het thema klassieke muziek, om na de komst van Thây naar Nederland met jullie feestelijk te worden geopend als officieel Wake Up practice centre Amsterdam!

Twee mindfulnessdagen per week zullen er vanaf 1 september zijn, en elke maand wordt er een retraite georganiseerd. Jullie zijn allemaal heel erg welkom om hier in 't Oog van de Storm de wetten van interzijn eer aan te doen. Liefdevol en vol vertrouwen elkaar diep in de ogen te kijken!

Een modderige lotus voor jullie.

Simon van den Berg,
Câm Guy Cúc (Returning Breath of the Heart)
in 't oog van de storm practice centre, Amsterdam

Voor updates: www.facebook.com/Oogvandestorm

Nederland Retraite

Ergens in Nederland bestaat een magische plek. Een plek waar je eindeloos op je blote voeten kan rennen door het gras en waar je zeer fijn kan chillen langs de waterkant. Een plekje waar de vogels onophoudelijk fluiten en de zon altijd lijkt te schijnen. Een plek vol liefde en aandacht. Een plek waar je thuiskomt.

Eind juni mocht ik op die plek zijn tijdens de Wake Up Retraite. Het inspireerde mij tot het schrijven van het volgende gedicht.

Zitten in het Gras van de Maanhoeve

Ik wil voor altijd zitten in het gras van de Maanhoeve
Appeltaart eten, thee drinken, huilen, dansen
Met mijn voeten in het zand

Ik wil voor altijd zitten in het gras van de Maanhoeve
Met Lisa aan mijn zijde
Zaden van geluk voeden langs de waterkant

Ik wil voor altijd zitten in het gras van de Maanhoeve
Scrabbelen en ondeugende woorden verzinnen
Samen met een zielsverwant

Ik wil voor altijd zitten in het gras van de Maanhoeve
Genieten van een zonsondergang
Met een stukje chocolade in mijn hand

Ik wil voor altijd zitten in het gras van de Maanhoeve
Me laten inspireren door Wim,
smullen van het eten van Ida, thuiskomen
Wandelen door het weiland

Ik wil voor altijd zitten in het gras van de Maanhoeve
Samen om het kampvuur
Werken aan onze diepe gezamenlijke band

Ik wil voor altijd zitten in het gras van de Maanhoeve
Ontvangen, geven, rennen, stilstaan, glimlachen,
leven in het nu
Vanaf mijn liefdevolle eiland

Ik zit voor altijd in het gras van de Maanhoeve

Davey Hoppema

Waar ontmoeten we elkaar?

De zon is versluierd achter een dicht bepakt wit en grauw wolkendek. Een deel van de bewolking zweeft gracieus verder en een deel maakt zich op voor een vrije val van honderden meters hoog. Als een kunstenaar weten ze het gras te groenen, zoals ze de hemel te witten verstaan. Ze vloeien door mijn aderen zo rood en zijn niet trotser dan het groene gal. De wijsheid van geen-zelf en vergankelijkheid straalt van de morgendauw in de opkomende zon. Elk verschijnsel kan in het licht van volle aandacht een deur zijn. Een deur naar een andere dimensie. Maar pas op: garderobe verplicht. Onze hokjesgeest moet afgegeven worden. Pas dan opent zich de deur tot een wereld die niet zwart-wit is, maar het hele spectrum aan kleuren openbaart.

Eén van mijn aspiraties toen ik tot monnik gewijd werd: elke dag de ultieme werkelijkheid aanraken. Vol genieten, echt aanwezig zijn, diepe rust, nieuwe inzichten. Tot mijn spijt moet ik bekennen dat mij dit lang niet elke dag gelukt is. En de komende maand zal het er te midden van de organisatie voor de grote evenementen met onze leraar niet gemakkelijker op worden. Desalniettemin: waar een wil is, is een weg en wat met vreugde en vrijheid gedaan wordt is een lust, geen last.

We hebben net een hele fijne zomerretraite achter de rug. Het was in kleinere kring dan vorig jaar, wat we aan de grote retraites volgende maand toeschrijven. Nu zijn we volop op de voorbereidingen van deze evenementen omgeschakeld. Mijn gedachten zwerven wat meer en ik ben dankbaar voor elk momentje waarin ik mijn blik weer naar de bakens in een verre, wijde horizon kan verheffen. Dan weet ik het weer, zoals in de woorden van de mysticus Rumi: "Er is een wereld voorbij goed en kwaad. Daar zal ik je ontmoeten." De sleutel dragen we allemaal in onze broekzak. Met genoeg aandacht, vrede en liefde laat ze zich vinden. Enfin, dáár zullen we elkaar ontmoeten!

Br. Phap Xa



Foto: Gré Hellingman

Broeder Phap Xa (rechts) tijdens de Nederlandse retraite in Waldbröl.

Basis boeddhisme

Het Pad van Liefde en Begrip, drie weekends basis boeddhisme

In deze serie van drie weekends wordt boeddhistisch basisonderricht doorgegeven, en op een zo praktisch mogelijke manier uitgelegd. De weekends – die alleen als serie gevolgd kunnnen worden – zullen de vorm hebben van korte retraites. Aandacht zal o.a. worden gegeven aan onderwerpen als omgaan met woede, verdriet, eenzaamheid en geïsoleerdheid, maar ook aan het beleven van plezier, vreugde en vrijheid. Op het programma staan aandachtsoefeningen, geleide- en stiltemeditaties, loopmeditaties binnen en buiten, lezingen, uitwisseling in kleine groepen, en alles wat verder maar kan inspireren en helpen op het pad van liefde en begrip. De weekends zijn geschikt en bedoeld voor zowel beginners als voor gevorderden en worden geleid door Jan Boswijk.

Prijs: administratie-, organisatie -en verblijfkosten voor de drie weekends samen: 290 euro + Dana. (Dit is de zuivere kostprijs; er wordt daarom een ruimhartige Dana verwacht.)
Data 2012: 5- 7 oktober; 9- 11 november; 13-15 december
Start op de eerste dag telkens om 20.00 uur; einde op de laatste dag om 16.00 uur.
Inschrijven: via website Centrum Boswijk

Oaseweekenden

In Vriendenhuis Nooitgedacht organiseren we elke maand een weekendretraite in de traditie van Thich Nhat Hanh. Dit doen we inmiddels al zes jaar. Vier weekenden per jaar combineren we deze Oaseweekenden met de zogenaamde Vier-Maanden-Sangha (zie artikel op pagina 19).

Je kan meedoen aan deze Oaseweekenden als je, bijvoorbeeld in een retraite in Nederland, in Plum Village of in een plaatselijke Sangha, ervaring hebt opgedaan in de vormgeving van onze traditie. Deze ervaring vinden we belangrijk omdat er tijdens het weekend zelf weinig introductie wordt gegeven.

Het weekend wordt gefaciliteerd door Marjolijn van Leeuwen en Michele Negele. De deelnemers verzorgen om beurten het z.g. Heerlijke Huishouden en begeleiden ook de verschillende meditatieactiviteiten.

Data 2012: 14-16 september; 12-14 oktober; 16-18 november; 14-16 december.
Locatie: Vriendenhuis Nooitgedacht, Middelweg 45, 4196 JG Tricht
Kosten: 50 euro per weekend inclusief eten, + dana. Vriendenhuis Nooitgedacht is voortdurend in ontwikkeling. Mocht je daar een financiële bijdrage aan willen leveren dan is die van harte welkom op gironummer 390438308 op naam van 'Wonen in Aandacht'.

Aanmelden: In het Oaseweekend leven we zo aandachtig en geconcentreerd mogelijk. Dat doen we zowel individueel als gezamenlijk. Vanwege het gezamenlijke deel willen we je vragen alleen in te schrijven als je het hele weekend mee kan doen.

Je kan je aanmelden door 50 euro over te maken op giro 658329251 van M van Leeuwen/P van Pijpen en een mailtje te sturen naar Michele Negele (michelenegele@hotmail.com). Afmelden met retour van de bijdrage kan **tot** een week voor het weekend, daarna niet meer.

De Maanhoeve

Boeddha in beeld

Een lang weekend in aandacht bezig zijn met het maken van een Beeld. Het kan een Boeddhabeeld zijn maar ook een ander beeld. Het beeldhouwen wordt begeleid door Freetje Pleuntje Meijer, een zeer ervaren beeldhouwer uit Rotterdam. Door haar kundige en inspirerende manier van begeleiden helpt ze je om een beeld te maken waarvan je niet wist dat je het zou kunnen. Beeldhouwen is een natuurlijke manier om in het hier en nu te zijn. Door het hakken worden lichaam en geest én het beeld één. Het creatieve proces wordt ondersteund door passende meditaties. Laat je een week lang verwennen en geniet vrijuit van het werken aan jouw beeld op jouw plekje op het land tussen de bloemen en planten.
Datum: 18 t/m 22 oktober
Kosten: 295 euro (Dit bedrag is exclusief de kosten voor de steen. Die kost ongeveer 3 tot 5 euro per kilo.)

Kerstretraite

Samen vieren we in aandacht kerst op meditatieboerderij De Maanhoeve. De inspirerende omgeving en het zorgvuldig samengestelde programma zorgen voor een liefdevolle beleving tijdens de kerstdagen.
Datum: 24 t/m 26 december
Kosten: 195 euro en dana

Gezinsretraite

Oefenen in het aandachtig zijn samen met je kinderen op een kindvriendelijke boerderij zal zeker een waardevolle ervaring zijn voor het hele gezin. Het met aandacht zorgen voor de dieren en de schaapskudde is onderdeel van het programma.
Datum: 28 t/m 30 december
Kosten: 165 euro **en** dana voor de volwassenen. Kinderen van 4 t/m 11 jaar 25 euro en van 12 t/m 17 jaar 50 euro.

Voor alle activiteiten van de Maanhoeve kun je je aanmelden via e-mail: info@demaanhoeve.nl



Ondersteuning voor lokale Sangha's

Meer informatie over alle genoemde Sangha's vind je op www.aandacht.net.

- Onder 'Sangha's en centra' vind je alle gegevens van de verschillende Sangha's.
- Onder 'Beoefening' vind je voorbeelden en ondersteuning voor het opbouwen van je Sangha.

Voor andere vragen kun je contact opnemen met de Sangha-opbouwwerkgroep:
sangha@aandacht.net of 0418-652 952

Colofon

Redactie
Gré Hellingman, Pieter Loogman, Gilbert Van Poppel, Françoise Pottier, Ellen Scholten en Gerda Vloedgraven. Met dank aan: Peer van den Hoven (correcties), sangha Leiden (verzending).

Redactieadres
Jupiterhof 11
3738 XE Maartensdijk, Nederland
E-mail: redactie@aandacht.net

Adres administratie
Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen, Nederland
klankschaal@aandacht.net

Verantwoording foto's en illustraties
Logo Klankschaal: Gré Hellingman & Didi Overman
Foto's omslag voor: Françoise Pottier (Thây)
Foto's omslag achter: Gré Hellingman (baby varen)
Alle foto's (tenzij anders vermeld):
Françoise Pottier
Alle tekeningen (tenzij anders vermeld):
Anneke Brinkerink

Sluitingsdata kopij en verschijningsdata (onder voorbehoud) en thema's volgende nummers

- *Klankschaal* nr 40: **1 november 2012**, verschijning: half december 2012. Thema: Sangha opbouwen
- *Klankschaal* nr 41: **1 maart 2013**, verschijning: begin mei 2013. Thema: De Hartsoetra
- *Klankschaal* nr 42: **1 juli 2013**, verschijning: begin september 2013. Thema: nog onbekend

Aanleveren van kopij, foto's en illustraties
Bijdragen liefst per e-mail sturen in een Word-bestand, **zonder opmaak**. Ook graag geen foto's of illustraties in de tekst plaatsen maar apart leveren, liefst digitaal (JPEG- of TIFF-formaat) per e-mail. We zijn ook blij met gedrukte foto's of tekeningen op papier of tekst met de hand geschreven. Niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten. Uitgebreidere aanwijzingen voor aanlevering van kopij, foto's en illustraties zijn via de redactie te verkrijgen.

Donaties en *De Klankschaal*
De Klankschaal verschijnt driemaal per jaar. Bij storting van 20 euro (of meer) word je donateur van de stichting; je steunt de activiteiten van de Sangha's in Nederland en Vlaanderen en ontvangt *De Klankschaal* gratis. Minder draagkrachtigen kunnen de bijdrage zelf aanpassen aan hun financiële mogelijkheden.
Bijdragen kun je overmaken op bankrekening 6839039, t.n.v. Stichting Leven in Aandacht te Steenderen (vanuit het buitenland: IBAN: NL 52 INGB0006839039; BIC: INGBNL2A). Voor meer informatie over de Stichting Leven in Aandacht, Sanghagroepen, donaties, steun aan projecten en andere zaken, zie www.aandacht.net.

Landelijke Sangha's
Hulpverlenerssangha
Vredessangha

Wake Up Sangha's
W 1 Amsterdam
W 2 Groningen
W 3 Haarlem
W 4 Leuven (België)
W 5 Nijmegen
W 6 Rotterdam
W 7 Utrecht

België
B 1 Antwerpen
B 2 Brakel
B 3 Brugge
B 4 Gent
B 5 Grimbergen
B 6 Leuven
B 7 Lokeren
B 8 Oostende
B 9 Scheldewindeke
B10 Schulen
B11 Turnhout

Nederland

Drenthe
D1 Eerste Exloërveen
D2 Geesbrug
D3 Meppel
D4 Wapserveen

Flevoland
FL1 Almere

Friesland
F1 Kimswerd
F2 Leeuwarden

Gelderland
GL1 Brummen
GL2 Hurwenen
GL3 Niel
GL4 Nijmegen
GL5 Wageningen e.o.
GL6 Zutphen

Groningen
G1 Groningen

Limburg
L1 Hulsberg
L2 Sittard

Noord Brabant
NB1 Eindhoven (2)
NB2 Heesch
NB3 Tilburg

Noord Holland
NH1 Alkmaar e.o.
NH2 Amsterdam
NH3 Ankeveen
NH4 Haarlem
NH5 Hilversum
NH6 Hoorn
NH7 Schagen

Overijssel
O1 Enschede
O2 Holten

Utrecht
U1 Amersfoort
U2 Bilthoven
U3 IJsselstein
U4 Utrecht (3)

Zeeland
Z1 Heikant
Z2 Zierikzee

Zuid Holland
ZH1 Bergambacht
ZH2 Den Haag
ZH3 Gorinchem (2)
ZH4 Leiden
ZH5 Rotterdam
ZH6 Schiedam

Indien onbestelbaar
gaarne retourneren naar:
Stichting Leven in Aandacht
p/a Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen,
Nederland / Pays-Bas

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas



Wil je de Klankschaal *thuis ontvangen? zie pagina 31!*

Stichting Leven in Aandacht
p/a Dorpsstraat 25, 7221 BN Steenderen

Maira de Croon

Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen